

FN



NÚMERO 15
VERANO 2021

La Revista de las
Familias Numerosas



Familia numerosa y **educación emocional**

Celiacúa: vivir sin gluten
cuando somos muchos
a la mesa

Nuevas propuestas
de turismo para
disfrutar en familia

Descubre todos
los descuentos
para socios

Gracias

por formar parte
de nuestra **familia**





Nuevos aires, mismo espíritu

Quizá aún de vacaciones, apurando los últimos días, recién llegados o metidos ya en la rutina... Os presentamos un nuevo número de La Revista de las Familias Numerosas, que hemos renovado un poquito en la forma pero que conserva toda su esencia de medio de información y entretenimiento para familias numerosas; una lectura agradable (¡eso esperamos!) para desconectar por un rato cuando los niños ya están dormidos, pero también para conectar, a través de historias y temas que nos afectan directamente como familia numerosa.

En este número os ofrecemos, como siempre, temas de educación o salud que interesan a cualquier familia, pero que nosotros tratamos siempre desde la perspectiva de los grandes hogares, de las peculiaridades de las familias numerosas, para las que trabajamos y a quienes queremos dar servicio. También os hablamos de las novedades de política familiar, entre ellas, la prestación por hijo a cargo, recientemente anunciada por el Gobierno como prestación universal, muy necesaria para equiparar a España con el resto de Europa, como llevamos demandando desde hace años desde la Federación Española de Familias Numerosas. Os contamos además las propuestas que hemos hecho en un trabajo conjunto con todas las Asociaciones de España, para mejorar la Ley de Familias Numerosas en aspectos que actualmente no están protegidos legalmente, como la situación de aquellos padres y madres de familia numerosa que pierden todos sus derechos de familia numerosa al romperse la pareja, a pesar de que ambos se sigan ocupando por igual de sus hijos.

A lo largo de los últimos meses hemos hecho propuestas sobre cuestiones muy diferentes, pero en todas ellas, el mismo principio: reconocer y proteger a las familias con más hijos, por la contribución que hacen a la sociedad. No nos cansamos de decir que su aportación es muy necesaria, fundamental, como se está viendo en el debate de las pensiones, cuya caja tiene cada vez menos fondos para repartir, pero cada día hay más manos para recibir. Las familias numerosas son las que más aportan a esa caja común y, solo por eso, deben estar protegidas y apoyadas, son también las que pueden dinamizar la economía, con su importante nivel de consumo, en todos los sectores: alimentación, educación o turismo, uno de los más castigados por la crisis y al que tanto podemos aportar las familias y familias numerosas. Lo peor de la crisis ha pasado (¡eso esperamos!), pero estamos en plena recuperación. Es tiempo de arrimar el hombro, de apoyar a los que más lo necesitan y de reconocer a los que más pueden aportar, entre ellos, las familias numerosas, ¡que no se olviden de ellas! Feliz lectura, familias. 🌸



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**Vicepresidenta:** Ana Cía**Secretario:** Ignacio Velilla**Tesorera:** Cristina Pérez**Vocales:** Luis Fernando Fernández y Eduardo Galicia**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:** 50.000. ejemplares

06



24

06 NO TE PIERDAS

Muchos más descuentos para socios

10 EN TU COMUNIDADEntrevista a Luis Fernando Fernández,
presidente de Familias Numerosas
de Extremadura**18 A FONDO**

Familia numerosa y educación emocional

24 ALIMENTACIÓNEnfermedad celíaca: vivir sin gluten cuando
son muchos a la mesaBlanca Esteban, "Gracias a la enfermedad
celíaca de mi hijo, ahora comemos mejor"



28



30



66



18

28 SALUD

Zapatitos y zapatos: Cómo racionalizar el gasto y mejorar la salud del pie de los más pequeños

30 OCIO Y TURISMO

Nuevas propuestas de turismo familiar

66 COSAS QUE IMPORTAN

Por un turismo 'Laudato si'

Además...

**PANORAMA NACIONAL,
DESCUENTOS PARA SOCIOS,
TURISMO FAMILIAR...**



Muchos más descuentos para socios

CASI 100 EMPRESAS

Son ya casi un centenar las empresas de ámbito nacional que ofrecen ventajas y descuentos a las familias numerosas asociadas a cualquier asociación integrada en la Federación Española de Familias Numerosas. A ellas se suman los miles de descuentos que también ofrecen a sus socios las Asociaciones a nivel local y autonómico y que están disponibles para cualquier familia asociada en toda España. Por ello, recuerda: siempre que viajes lleva contigo tu carné de socio y preséntalo en cualquier establecimiento en el que sepas o creas que puedes tener ventajas por ser familia numerosa asociada.

¡NUESTRA “FAMILIA +FAMILIA” SIGUE CRECIENDO! EL PLAN DE DESCUENTOS CREADO HACE AÑOS POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIAS NUMEROSAS CON EL OBJETIVO DE “QUE SER MÁS CUESTE MENOS”, CONTINÚA SUMANDO EMPRESAS PARA FACILITAR LA VIDA A LAS FAMILIAS NUMEROSAS.

En lo que llevamos de año, un total de 20 empresas se han unido a esta iniciativa ampliando y reforzando el catálogo de sectores en los que las familias numerosas pueden encontrar ventajas o condiciones especiales. En las últimas páginas de la revista ofrecemos la relación completa de marcas y establecimientos con descuentos, pero te avanzamos las novedades de este año, para que no te pierdas nada.

En **ALIMENTACIÓN**, uno de los sectores que más se ha reforzado, las familias numerosas pueden disfrutar ahora de descuentos y ventajas en los restaurantes del **Grupo VIPS**, en la tienda online de **Chocolates Trapa**, en las de **Don Simón** y **García Carrión**, y en **Simón Martín Guijuelo**, una empresa familiar salmantina, que elabora y comercializa ibéricos de gran calidad.

En **HOGAR**, la novedad de este año es el descuento en electrodomésticos de dos marcas de primera línea, como son **Bosch** y **Balay**, que ofrecen un 15% sobre los precios de su web, incluidos productos rebajados (no los de la sección Outlet) y con la comodidad de comprar por teléfono y tener el aparato en casa e instalado en 48/72 horas. En este mismo sector se han incorporado también **Selectra**, una empresa que estudia tus necesidades de internet y móvil y te ofrece la tarifa más económica para tu familia, y **Distinguished Place**, especializada en purificadores de aire con sistemas que permiten limpiar y renovar el aire de tu hogar sin daños para las personas.

En **FORMACIÓN** se ha sumado al Plan +Familia la **Escuela de Negocios de Barcelona, ENEB**, con una interesante oferta para familias numerosas, que pueden acceder a sus Master y posgrados pagando solo la matrícula, y en Ocio, se ha sumado la **Fundación Real Madrid**, que ofrece un 10% de descuento en sus campus deportivos para niños.



La **SALUD** es otro sector que también se ha ampliado con nuevas empresas que ofrecen descuentos a los socios. Entre ellas, **Clínicas Baviera**, la farmacia online **Farmasky** y **Termik Control**, especializada en productos de protección frente al Covid19. También los servicios para las familias han incorporado empresas, como la firma de **abogados Vento** y la empresa **Confíanos tu hogar**, que ofrece soluciones para el cuidado de niños o mayores y limpieza y servicios del hogar.

En **ROPA** y **CALZADO** para niños, 15% de descuento en las tiendas online de **Kids Karamel** y **Pablosky** (a partir de la compra de 3 pares), y 8% en Material Escolar, donde podéis encontrar todo para la vuelta al cole. También pensando en el nuevo curso escolar, podéis echadle un vistazo a **Task&Time**, un sistema para que los niños aprendan a organizarse y planificar el estudio. Y si como padres, queréis estar bien formados en el uso de las nuevas tecnologías, **Gaptain** os ofrece programas online muy prácticos para guiar a vuestros hijos y protegerles de los peligros de la red, también con un precio especial por ser socios. 🌈



NUEVOS LUGARES PARA DESCUBRIR EN FAMILIA

También tenemos novedades en **OCIO** y **TURISMO**, un sector en el que la Federación Española de Familias Numerosas trabaja desde hace años para localizar, reconocer y distinguir a los destinos y establecimientos turísticos que están adaptados a las familias con nuestro Sello de Turismo Familiar. En páginas centrales podéis conocer un poco más sobre los últimos que han obtenido este distintivo, destinos muy familiares, como Zarautz y todo el País Vasco, además de un montón de alojamientos para todos los gustos. Al final de la revista encontraréis, como siempre el listado completo de lugares avalados con nuestro **Sello de Turismo Familiar**, que cumplen una serie de requisitos que les hacen adecuados para viajar en familia y, además, en muchos casos ofrecen descuentos a las familias numerosas (está indicado con la flor de nuestro logo). Toda la información a partir de la página 30.

Estudio anual sobre las familias numerosas

Si tienes curiosidad por saber cómo són y cómo viven las familias numerosas en España, te recomendamos que estés atento a nuestra web y redes sociales, donde próximamente publicaremos los resultados del Estudio de las Familias Numerosas en España, que realizamos cada año para conocer las necesidades de estas familias y poder enfocar mejor nuestro trabajo hacia lo que verdaderamente necesitan estos hogares. El estudio se basa en los resultados de una macroencuesta que lanzamos a nivel nacional y en la que quizá hayáis participado alguna vez como familia. En la última encuesta, difundida en el mes de julio, participaron más de 2.000 familias de toda España. 🌈



Prestación por hijo, la medida estrella de la **Ley de Diversidad Familiar** que prepara el Gobierno

LA MINISTRA DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030, IONE BELARRA, ANUNCIÓ EL PASADO MES DE JULIO QUE EL GOBIERNO CREARÁ UNA PRESTACIÓN UNIVERSAL POR HIJO, ES DECIR, PARA TODAS LAS FAMILIAS, TAL Y **COMO VIENE DEMANDANDO LA FEFN DESDE HACE AÑOS PARA GARANTIZAR LA CRIANZA DIGNA Y LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DE TODOS LOS NIÑOS.**



La prestación por hijo, cuya cuantía y condiciones se desconocen de momento, es una de las principales medidas que incluirá la Ley de Diversidad Familiar, la ley que prepara el Gobierno para abordar la atención a todas las familias, con especial incidencia en colectivos con ciertas necesidades, como monoparentales, familias con miembros con discapacidad o familias numerosas, y supondrá incrementar la inversión de España en familia para equipararla al resto de países de la Unión Europea. La ministra reconoció que España destina a protección de la infancia y la familia un punto por debajo del PIB y que hay que cambiar esta tendencia para favorecer que las familias puedan tener los hijos que quieran, ya que, según dijo, “en España las mujeres no tienen más hijos, no porque no quieran, sino porque no pueden.

La FEFN ha mostrado su satisfacción por esta nueva prestación que, si se confirma el carácter universal, evitará que una gran mayoría de familias quede fuera, como ocurre ahora con muchas ayudas que están sujetas a umbrales de renta, ya que “se manejan límites de ingresos bajos, poco acordes a la realidad, lo que hace que muchas familias no puedan percibir ni un euro, sobre todo si son familias numerosas y no se tiene en cuenta la renta per cápita o renta familiar estandarizada”, explica el presidente de la FEFN, José Manuel Trigo.

La Ley de Diversidad Familiar incluirá otras medidas, algunas específicas de familia numerosa, como el reconocimiento de las parejas de hecho con 3 o más hijos, que actualmente sólo son consideradas familia numerosa en algunas comunidades autónomas. También el mantenimiento del Título de Familia Numerosa a los dos progenitores en caso de separación o divorcio con custodia compartida, una medida que la FEFN lleva tiempo reclamando al considerar que no es justo que se prive de los derechos a uno de los padres si sigue ocupándose de sus hijos. 🌸

LA FEFN PRESENTA AL MINISTERIO 30 MEDIDAS DE FAMILIAS NUMEROSAS

Dentro del trámite de consulta pública abierto por el Ministerio para dar participación a ciudadanos y entidades sociales en la elaboración del anteproyecto de Ley de Diversidad Familiar y Apoyo a las Familias, la FEFN presentó un documento con 30 medidas para mejorar el reconocimiento y protección a las familias numerosas, algunas de las cuales ya habían sido trasladadas al Gobierno y han sido incluidas en

el anteproyecto de ley. Además del mantenimiento del título de familia numerosa por los dos padres en caso de divorcio con custodia compartida, se ha incluido la posibilidad de acceder al título sin necesidad de consentimiento expreso del excónyuge en el caso de familias numerosas con hijos de anteriores relaciones. También se han incluido cuestiones para facilitar los trámites a las familias en lo que respecta a la

emisión y renovación de los títulos de familia numerosa, para agilizar el acceso al mismo y a los beneficios que conlleva. Las 30 medidas que la FEFN ha enviado al Ministerio, y que abarcan numerosas cuestiones, son fruto del trabajo realizado durante meses por esta organización y sus asociaciones de toda España, como entidades que conocen de primera mano las necesidades de las familias numerosas.

Pedimos a la DGT que **no penalice a las familias con más hijos, obligadas a usar coches grandes**

La Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) ha pedido a la Dirección General de Tráfico que no penalice a las familias numerosas aplicándoles mayores tasas de aparcamiento por usar vehículos más grandes, ya que estas familias usan monovolúmenes y vehículos de grandes dimensiones, no porque les gusten más, sino por una cuestión lógica vinculada con el número de miembros de la familia.

La Federación Española de Familias Numerosas se reunió en el mes de junio con la subdirectora de Vehículos de la Dirección General de Tráfico (DGT), Susana Gómez, tras conocer la intención de la administración de establecer tarifas de aparcamiento regulado en función del tamaño de los vehículos, lo que perjudicaría claramente a las familias numerosas.

Vehículos de más de 9 plazas

En la reunión se expuso otro asunto que afecta a las familias de más de 7 hijos, que no pueden viajar en un mismo vehículo, ya que a partir de 9



plazas se exige un permiso especial para un vehículo con esta capacidad, el D1, lo que acarrea una serie de dificultades económicas y técnicas para la familia. Estar en posesión del permiso D1, que es el que se exige para vehículos comerciales o de uso profesional (hasta 16 plazas, como un minibús), incluye la obligación de utilizar un tacógrafo y cumplir con los límites de velocidad reducidos para conducir este tipo de vehículos, además de hacer determinadas horas de descanso.

La FEFN considera que estas condiciones están establecidas para conductores que hacen un uso profesional de estos vehículos, pero no tienen sentido en el caso de una familia numerosa, que utiliza estos vehículos "para llevar a los niños al colegio o hacer viajes en familia". Por ello, lleva años pidiendo que se modifique esta normativa a nivel europeo y se les permita conducir esta clase de vehículos con el permiso B1. 🌈

Las familias numerosas podrán acceder a los beneficios fiscales, aunque no tengan el Título

Las familias numerosas que no dispongan del Título de Familia Numerosa podrán aplicarse los beneficios fiscales que les corresponden, gracias a lo establecido por el Tribunal Económico Administrativo Central (TEAC), que ha determinado que para acceder a dichos beneficios basta con presentar "cualquier medio de prueba admisible en Derecho y no exclusivamente mediante el título oficial de familia numerosa al que se refiere esta última ley".

EL TEAC se ha pronunciado para unificar criterios, tras una sentencia del Tribunal Económico Administrativo de Cataluña, que denegó a una familia el acceso a sus beneficios por tener el título caducado. La sentencia del Tribunal Económico Central ampara a las familias con tres hijos a la hora de solicitar las ayudas fiscales si tienen el Título de familia numerosa caducado o desactualizado, ya que podrán hacerlo presentando otro documento que acredite de nacimiento de los hijos, como el Libro de Familia.

Este dictamen coincide con la petición de la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) al Gobierno, que incluyó esta propuesta dentro de las 30 que presentó dentro de la consulta pública del proyecto de Ley de Diversidad Familiar, con el objetivo de proteger de la posible pérdida de beneficios a las familias numerosas teniendo en cuenta que a menudo la renovación del título se retrasa por parte de la administración. 🌈

EXTREMADURA

“Hay que favorecer que los jóvenes empiecen a formar una familia antes”



ENTREVISTA A

LUIS FERNANDO FERNÁNDEZ

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN
EXTREMEÑA DE FAMILIAS NUMEROSAS

LUIS FERNANDO FERNÁNDEZ, PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE FAMILIAS NUMEROSAS DE EXTREMADURA (FEFANEX), HACE 13 AÑOS QUE COLABORA CON LA ENTIDAD. TIENE 48 AÑOS Y ES PADRE DE TRES HIJOS, DE 16, 15 Y 13 AÑOS. EN ESTA ENTREVISTA PONE **EL FOCO EN LA NECESIDAD DE ESTIMULAR UNA FORMACIÓN DE FAMILIAS MÁS TEMPRANA, PORQUE LA JUVENTUD ESPAÑOLA NO LO TIENE NADA FÁCIL A LA HORA DE DAR EL PASO Y EMPEZAR A TENER HIJOS.**

La Asociación Extremeña de Familias Numerosas es pionera en España en unos cursos financiados por la Unión Europea para facilitar el retorno al mercado laboral del progenitor, padre o madre, que haya estado al cuidado de los hijos cuando son más pequeños. Asimismo, también es precursora en la realización de jornadas con cámaras de comercio para hacer entender a los empresarios que la maternidad no representa ningún sobrecoste para los empleadores. Fernández, que es empresario de la Seguridad Vial, es contundente: “Es un bulo”.

¿Qué le motivó a asociarse a la Federación Española de Familias Numerosas?

Creo que la unión hace la fuerza a la hora de defender nuestros derechos. Y, claro, estar asociado conlleva muchos beneficios, y facilita estar informado y al día de todo. Una familia con dos miembros no tiene las mismas necesidades que una con seis o siete miembros. Ahí es donde se ven las diferencias.

¿Nos puede poner un ejemplo de estas diferencias?

Fíjese en algo tan sencillo como, por ejemplo, el recibo del agua. El consumo de agua obviamente tiene que ser mayor en las familias numerosas y, en ciertas comunidades autónomas y municipios, suben el precio si se sube el consumo. Y eso supone una subida de hasta cinco veces, más dependiendo de la comunidad. En mi comunidad, concretamente, hemos conseguido que no se encarezca en Badajoz, pero hay muchos municipios, que todavía no.

¿Cuáles han sido las principales reivindicaciones de la asociación extremeña estos últimos años?

Nosotros luchamos sobre todo por el reconocimiento social. Ahora estamos trabajando por el reconocimiento al progenitor, ya sea el padre o la madre. Deseamos que el progenitor que quiera estar al cuidado de los hijos adquiera un reconocimiento cuando regrese al mundo laboral. Es decir, que tenga bonificaciones en la Seguridad Social, para facilitar su incorporación a un puesto de trabajo.

Está claro que es clave el regreso al mundo laboral del progenitor que estuvo al cuidado de los niños cuando eran pequeños. ¿De qué otras maneras se puede favorecer que ese padre o esa madre vuelvan a trabajar?

Desde la asociación estamos poniendo en marcha unos cursos de formación que hemos conseguido de la Unión Europea para formar a los jóvenes progenitores de familia numerosa, o a progenitores que están en situación



de desempleo, o que no tienen empleo porque han estado al cuidado de los hijos. El objetivo es que puedan volver formados al mundo laboral con ciertas garantías. Estamos seguros de que esta formación les abrirá puertas. Hemos conseguido estos cursos, que ahora solo están disponibles en Extremadura, a través de la Federación Nacional. Esta iniciativa, que tendrá una vigencia de dos años y medio, la queremos hacer extensible al resto del territorio. Desde la Federación Española de Familias Numerosas se llevará al resto de comunidades.

Las administraciones públicas extremeñas, ¿escuchan?

Una parte de la labor es tratar con las administraciones. Al final es la asociación la que te abre las puertas y te da las facilidades. La asociación es la plataforma desde la que podemos establecer un diálogo provechoso con el gobierno autonómico, con los municipios y con otras administraciones.

¿Es sensible la clase política a las necesidades y demandas de las familias numerosas?

Creemos que ahora mismo están pensando en otros temas. La familia la tienen un poco abandonada. Piensan en otras necesidades. Piensan en la protección a la infancia y en la infancia, y en la definición de ese modelo impulsan más legislación. Piensan en la diversidad de las familias. Pues bien, si hay una asociación que apoya la diversidad somos nosotros. Porque nosotros acogemos a todas las familias con un determinado número de hijos, y esto quiere decir que no tiene por qué ser exclusivamente hombre - mujer. Defendemos todo tipo de uniones, pero queremos que los beneficiados sean las familias con un determinado número de hijos.

¿Cómo concilia su familia y su trabajo con la labor de representación de la asociación?

Haciendo algunos esfuerzos, pero el grupo de personas que componemos la directiva, es muy eficaz y nos repartimos las tareas, sobre todo las reuniones con instituciones, la parte administrativa, tenemos unas excelentes gestoras, que sacan la mayor parte del trabajo. Las nuevas tecnologías nos han facilitado mucho las reuniones, que ahora no tenemos que desplazarnos, en estas reuniones, una vez analizadas las necesidades de las familias, proponemos mejoras que elevamos a la Administración y políticos, la verdad que cuando no salen las cosas, te disgustas por la incomprensión del sistema con nuestras familias. Siempre es gratificante, intentar hacer algo desinteresadamente por los demás.

¿Qué le hizo comprometerse con la asociación y asumir la presidencia?

Cuando vas viendo las necesidades que tiene tu familia, de una manera altruista miras por todos los demás. Tenemos un modelo de familia que es en el que creemos y por el que estamos apostando. En este punto, quiero dejar muy claro que no se trata de mí, porque somos un grupo dentro de la asociación que, de una forma consensuada, marcamos unas directrices. Y entre todos trabajamos para poderlas llevar a cabo en beneficio de todos.

¿Hay alguna iniciativa nueva que se esté diseñando o poniendo en marcha en este año que nos lleva hacia una etapa post-pandemia?

Sí. A finales de año ya empezamos con nuevas acciones, que consisten en concienciar a los empresarios para que las mujeres jóvenes, antes de entrar en una edad, piensen en tener familia. Es decir, que puedan empezar a formar una familia antes de lo que lo están haciendo ahora. No podemos pensar en tenerlo todo antes de tener una familia; es decir, tener un trabajo fijo, una casa montada... A veces me regañan cuando expongo esto. Entiendo que el mundo laboral está mal. Los jóvenes salen de casa a partir de los 28. Cuando quieres vivir con tu pareja, te pones en los treinta. Y al final, esto es una cadena que casi te obliga a tener un hijo solo.

“CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA, ESTAMOS PONIENDO EN MARCHA UNOS CURSOS PARA FORMAR A LOS JÓVENES PROGENITORES DE FAMILIA NUMEROSA, O A PADRES QUE ESTÁN EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO, O QUE NO TIENEN EMPLEO PORQUE HAN ESTADO AL CUIDADO DE LOS HIJOS”

¿Qué se hace desde la asociación para ayudar a los jóvenes a formar familia antes?

En estos momentos estamos trabajando con los empresarios para facilitar la contratación de jóvenes, sobre todo de mujeres jóvenes. Concretamente estamos haciendo jornadas con la cámara de comercio, invitando a responsables de la Seguridad Social para hacer entender a los empresarios que no les cuesta dinero la maternidad. Es un bulo que hay de destronar: muchos empresarios aún sostienen que contratar a una mujer, si se queda embarazada, les va a costar dinero.

Pues bien, no solo no cuesta, sino que el estado ayuda con las bajas de maternidad. Y esto nos ha llevado a tener esta acción de la Unión Europea y tener formados a los jóvenes. Queremos dar más pasos adelante, formando a la carta a jóvenes que hayan decidido criar a sus hijos y que luego quieran incorporarse al mercado laboral. Lo que queremos poner en valor es que los empresarios no tengan miedo a que las jóvenes puedan tener hijos; que no pasa nada por contratar a mujeres.

Este año queremos hacer más jornadas de este tipo en cada comunidad autónoma, con la ayuda de las cámaras de comercio. 🌈



ANDALUCÍA

La Federación de Familias Numerosas pide en el Parlamento andaluz un mayor apoyo fiscal a estas familias

La Federación Andaluza de Familias Numerosas compareció en el Parlamento andaluz el pasado 30 de junio, para pedir ante la Comisión para la Ley sobre Tributos cedidos a la Comunidad Autónoma, un mayor apoyo fiscal para estas familias. La Federación fue invitada a esta Comisión para hacer aportaciones a dicha Ley, como entidad que representa a más de 135.000 familias numerosas de Andalucía, y participó a través de Rafael Arribas, quien destacó la "importancia de establecer políticas familiares sobre las que se deben estructurar el resto de políticas y de leyes, y diferenciarlas de las políticas asistenciales, ambas imprescindibles y mejorables en nuestra Comunidad Autónoma". El representante de la Federación destacó que uno de los pilares básicos de la Ley sea "desarrollar políticas de simplificación, eficiencia administrativa y transformación digital que faciliten la reducción de costes indirectos en el cumplimiento de obligaciones fiscales de ciudadanos y empresas" y en este sentido recordó los retrasos en la tramitación del Título, de hasta 8 meses en Málaga y Sevilla, soportados durante muchos años por las familias numerosas de estas provincias, con la consiguiente pérdida de derechos, que no han contribuido precisamente a esta eficiencia fiscal. Así, explicó que tanto a las familias como a la administración tributaria se les duplica el trabajo al tener que presentar la declaración y posteriormente una rectificación por no disponer del título, además de las reclamaciones por las bonificaciones de las que no se pudieron beneficiar por estos retrasos en la expedición del título.

La Federación pidió que se incluya a las Familias Numerosas en la deducción del 5% por inversión en vivienda habitual (protegida) y en alquiler y que, por lógica, el requisito de ingresos no se establezca como un límite absoluto, sino que se aplique el criterio de renta per cápita familiar: "requisito 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." Para la Federación, este criterio aplicado a un joven que se emancipa está dentro de lo aceptable, pero se queda muy corto cuando se habla de familias numerosas. La Federación andaluza valoró algunas medidas que se recogen en la ley y que han sido pedidas por esta organización familiar, algunas como reivindicación "histórica", como la deducción autonómica para familia numerosa de 200 euros, en el caso de familias numerosas de

categoría general, y de 400 euros para el caso de familias de categoría especial y que en el Impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados (AJD) se eleve (en el apartado "d") el valor de la vivienda a 250.000 € para aplicar el tipo del 3,5% en Transmisión Patrimonial, y del 0,1% en AJD. 🌈

ARAGÓN

3ymás pide en las Cortes que el nuevo Impuesto de Aguas Residuales no penalice a las familias numerosas

El presidente de 3ymás, Alejandro López-Blanco, compareció a finales de julio en las Cortes de Aragón para mostrar su desacuerdo con el nuevo Impuesto Medioambiental sobre las Aguas Residuales, que penaliza a las familias numerosas, al establecer un precio más caro para los que más consumen con el fin de penalizar el consumo irresponsable.

Alejandro López-Blanco expuso ante la Cámara, en la audiencia legislativa del Proyecto de Ley de Regulación del Impuesto Medioambiental sobre las Aguas Residuales, cómo el planteamiento de que paguen más caro el metro cúbico los hogares que más consumen, vuelve a castigar a las familias numerosas, ya que se toma como referencia el consumo por hogar y en estos hogares siempre hay un consumo mayor por una cuestión lógica de número. En este sentido, 3ymás pidió que se tarifique en base al consumo per cápita, es decir, el consumo total del hogar dividido por el número de personas que lo conforman, que es un sistema mucho más justo con el que se puede penalizar un consumo excesivo sin perjudicar directamente a las familias numerosas. 🌈

ASTURIAS

AFNA logra unir a todos los grupos políticos en el Ayuntamiento de Siero para apoyar a las familias numerosas

El Pleno del Ayuntamiento de Siero aprobó por unanimidad una moción relativa a bonificaciones y beneficios para las familias numerosas, que logró el respaldo de todos los grupos políticos. La propuesta -que partió de los grupos municipales de Partido Popular, Izquierda Unida, Ciudadanos-Partido de la Ciudadanía, Somos, Vox y Plataforma Vecinal de La Fresneda- fue defendida ante el pleno por David Alférez, presidente de la Asociación de Familias Numerosas de Asturias (AFNA),



quien, en su intervención, destacó el carácter transversal de la familia y su aportación a la sociedad, así como la necesidad de una ambiciosa política familiar que se distinga de la escasa política asistencial existente hasta la fecha.

La moción se aprobó por unanimidad, al sumar los votos del PSOE y Foro a los de los grupos promotores y hace referencia a tres puntos concretos: Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI), tasas de suministro de agua y actividades culturales, tres cuestiones sobre las que se ha decidido establecer bonificaciones para las familias numerosas. Para la Asociación de Familias Numerosas de Asturias, conseguir una aprobación unánime en un ayuntamiento ha sido un gran éxito y es una señal de que hemos sabido transmitir y han entendido la importancia de apoyar a las familias numerosas, como elemento básico de la sociedad. 🌈

CASTILLA-LA MANCHA

Acamafan se reúne con los Servicios Sociales de varios municipios para coordinar la atención a las familias

La Asociación Castellanomanchega de Familias Numerosas (Acamafan) se está reuniendo con los Servicios Sociales de varios municipios para poner en común los recursos disponibles y coordinarse en la atención a las familias.

La Asociación ha mantenido ya reuniones con las concejalas de Servicios Sociales de los municipios Malagón y Villarrubia de los Ojos, ambos en Ciudad Real, en los que se ha interesado por la labor de esta área de gestión municipal y también ha dado a conocer los recursos de la Asociación para las familias numerosas. El objetivo es establecer una línea de colaboración, para reforzar la atención a las familias y, en el caso concreto de las numerosas, que los Servicios Sociales de estos municipios puedan dirigirles a la

Asociación para informarse de sus derechos y acceder a beneficios. El presidente de Acamafan, Eduardo Galicia, ha aprovechado estos encuentros para hacer propuestas de modificación de Ordenanzas que mejoren la calidad de vida de las familias numerosas y su inclusión en la app de la Asociación para facilitar la consulta y tramitación por parte de las familias. 🌈

CATALUÑA

La educación, gasto prioritario para las familias numerosas catalanas, según una encuesta de Fanoc

La educación es el asunto que más preocupa en términos económicos a las familias numerosas catalanas, para las que supone un gasto importante dentro de la economía familiar y difícil de asumir. Así se desprende de un estudio realizado por la Asociación de Familias Numerosas de Cataluña (Fanoc), realizado en base a 800 encuestas a familias en relación con diversos aspectos de su vida en familia.

El presupuesto familiar condiciona notablemente la elección del centro escolar, y muy especialmente en las edades más tempranas, en las que las familias asumen un gasto elevado: el 38%, es decir, 4 de cada 10 familias, destinan más de 300 euros al mes a guardería y un 10% supera los 600 euros en este capítulo. Ese gasto educativo no disminuye con el paso de los años, sino todo lo contrario. Las familias numerosas que tienen algún hijo en la franja de edad que comprende a la Educación Primaria y la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) también se enfrentan a importantes gastos educativos: el 30% de los encuestados asegura que hace un desembolso de más de 600 euros al mes en la educación de sus hijos en estas edades.

Las dificultades parecen relajarse un poco cuando finaliza la etapa de enseñanza obligatoria, aunque las que tienen algún hijo cursando Bachillerato o un Ciclo Formativo siguen dedicando un alto porcentaje de sus ingresos a la educación. En concreto, el 40% de las familias encuestadas afirman gastar más de 300 euros al mes en ello.

Este porcentaje vuelve a incrementarse entre quienes tienen hijos en la universidad o cursando algún máster. En este caso, el 44% de los encuestados por Fanoc asegura que los gastos en la educación de sus hijos en esta edad están por encima de los 600 euros al mes. Las familias numerosas de Cataluña soportan también un gasto educativo que, para la gran mayoría, es práctica-





mente irrenunciable: las actividades extraescolares. Tan sólo el 13,5% de las familias encuestadas dicen poder prescindir de este tipo de gastos, pero el resto tiene que contar con ello en el presupuesto familiar. Así, casi el 10% de las familias encuestadas aseguran tener que destinar más de 600 euros mensuales a este concepto.

Si los gastos educativos se llevan un importante bocado del presupuesto familiar cuando se tienen varios hijos, tampoco son baladí los otros grandes gastos a los que se enfrentan las familias numerosas de Cataluña en su día a día. El 73% de las familias encuestadas gasta más de 500 euros al mes en llenar la cesta de la compra, un importe al que hay que sumar el pago de la hipoteca o del alquiler, que supone entre 500 y 1.000 euros. El gasto en transporte también ahoga la economía de las familias numerosas, ya que el 60% de los encuestados tienen que destinar más de 100 y hasta 400 euros en este sentido. Por todo ello, las familias numerosas se ven obligadas a hacer sacrificios y renunciar a muchas cosas: un 16% de familias no gasta en vacaciones y el 40% de los encuestados asegura que no tiene suficiente presupuesto para realizar las actividades de ocio que les gustaría. En ese sentido, hasta un 24% de las familias numerosas encuestadas admite no poder realizar más que una salida de ocio al mes. FANOC quiso conocer todos estos datos para seguir con su labor de servicio en favor de las familias numerosas catalanas. La asociación se desvive para buscar ofertas, descuentos y otro tipo de beneficios que les permitan cuadrar sus cuentas sin tener que renunciar a los gastos importantes que necesitan para sus hijos. 

COMUNIDAD VALENCIANA

Parejas de hecho y menos trámites, entre las novedades de la Generalitat para el Título de Familia Numerosa

La Generalitat Valenciana ha publicado un nuevo decreto que regula la emisión y renovación del Título de Familia Numerosa y que incluye importantes novedades, entre ellas, el reconocimiento de las parejas de hecho como familia numerosa, con acceso al título por parte de los dos miembros de la pareja, al considerarse la unión de hecho un vínculo conyugal. Las parejas de hecho que deseen solicitar el título deberán acreditar su situación o bien mediante certificación de unión de hecho formalizada, o bien a través de una declaración responsable y el certificado de empadronamiento de ambos. No existe un modelo de declaración responsable para estos casos, por lo

que cada uno puede redactarla según su criterio. El nuevo decreto simplifica algunos trámites, fijando algunas cuestiones como automáticas. Por ejemplo, el nuevo decreto establece que las familias numerosas de categoría especial podrán mantener su condición hasta que el último hijo descendiente deje de cumplir los requisitos, manteniendo así la categoría mientras se mantenga la condición de familia numerosa. También aparece incluido en el decreto la posibilidad de una única renovación por estudios: los hijos/as mayores de 21 años que soliciten la renovación por estudios pueden renovar según la duración de los estudios hasta un máximo de 4 años, y la emisión de la prórroga de manera automática en todas las solicitudes de renovación.

En el nuevo decreto la Generalitat Valenciana ha establecido un nuevo trámite obligatorio para las familias numerosas con cuatro hijos que ostenten la categoría especial por renta baja. Se trata de una declaración responsable de Ingresos de la Familia Numerosa a presentar en el primer trimestre de cada año, siendo obligatoria, ya que en caso de no presentarlo puede acarrear la pérdida de la categoría Especial. Además, el nuevo decreto contempla que la fecha de caducidad de los certificados de discapacidad ya no tendrá efectos sobre la caducidad de los títulos de familia numerosa. 

COMUNIDAD DE MADRID

Nueva edición del Foro "Stop Suicidio Demográfico" para alertar del grave problema de la despoblación

La Asociación de Familias Numerosas de Madrid ha organizado, dentro de la Plataforma "Stop Suicidio Demográfico", una nueva edición del Foro del mismo nombre, que desde hace unos años reúne a demógrafos y expertos en políticas de familia para analizar el fenómeno de la despoblación y el envejecimiento demográfico que amenaza seriamente el mantenimiento del estado del bienestar.

Este año 2021, el foro se organizó bajo la premisa de que, frente al reto demográfico, "las familias con hijos son las células que regeneran, rejuvenecen y nos hacen crecer para crear futuro", poniendo así de manifiesto el valor de las familias con hijos y, en especial, de las numerosas, como elemento clave para hacer frente y compensar la baja natalidad y el envejecimiento de la población. El Foro contó con la presencia de la vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, y la participación del presidente de la Fundación



Renacimiento Demográfico, Alejandro Macarrón, además de Jaime Mayor Oreja, presidente de la "Fundación Valores y Sociedad", y el economista Manuel Blanco Desar, autor de varios libros sobre el invierno demográfico. 🌱

GALICIA

La Xunta destina 62 millones de euros a un nuevo Plan de familias numerosas a desarrollar hasta 2023

La Xunta de Galicia ha decidido apoyar a las familias numerosas en un ambicioso Plan con un total de 48 medidas, que se desarrollarán hasta el año 2023 superando los 62 millones de euros, el doble que el plan anterior. El nuevo Plan de Familias Numerosas se actualiza con respecto al de 2013, y recoge todas las medidas ya implantadas y consensuadas con el resto de Consellerías, y se unifican en 5 áreas: educación, cultura y ocio; vivienda, transporte y suministro; apoyo a las familias para la conciliación y el impulso demográfico; beneficios fiscales y otras medidas.

El director general de Familia, Jacobo Rey, visitó la sede de la Asociación Gallega de Familias Numerosas (Agafan) para dar a conocer de primera mano las líneas de este plan, con el que la Xunta de Galicia ha querido reforzar el apoyo a las familias numerosas. Entre otras medidas, se recogen beneficios fiscales, como la deducción de hasta el 100% del Impuesto de Transmisiones Patrimoniales (ITP) y en los Actos Jurídicos Documentados (AJD) a familias numerosas que compren su vivienda habitual en el medio rural, o, en el ámbito de la conciliación, la gratuidad de las escuelas infantiles a partir del segundo hijo y sucesivos, lo que permitirá que la comunidad gallega tenga el mayor nivel de escolarización de niños/as de 0 a 3 años de España, solo superado por la comunidad de Madrid.

Entre las novedades de este plan se encuentra también la digitalización del título de familias numerosas, que permitirá tener un acceso a este documento más cómodo e individualizado. Así lo demanda Agafan desde hace años, para facilitar el trámite a las familias y evitar la pérdida de ayudas y/o beneficios vinculadas al título, como la deducción de Hacienda, el bono social de la luz, etc.. que muchas veces se pierden por caducidad o retrasos en la tramitación cuando es necesario solicitar cita previa en las delegaciones donde se tramita. Otra de las novedades anunciadas son los descuentos en las autopistas dependientes de la Xunta, una medida prevista para el verano 2021 y para la que se han



implantado cámaras especiales en los peajes. Además, el Gobierno gallego sigue insistiendo en la reivindicación de que el Gobierno central introduzca descuentos de hasta el 60% para estas familias en la AP-9.

Los representantes de la asociación, Luis Sánchez y Jose Manuel Trigo, presidente y vicepresidentes de AGAFAN, agradecieron el apoyo del gobierno de la Xunta a las familias numerosas de Galicia, por tenerlas en cuenta dentro de su agenda, dada su especial contribución al desarrollo económico y social de Galicia y aprovecharon la ocasión para plantear mejoras y mostrar su total colaboración para la implantación de estas y otras medidas. 🌱

LA RIOJA

Fanurioja presenta alegaciones al proyecto de Ley de familias monoparentales

La Asociación de Familias Numerosas de La Rioja (Fanurioja) ha presentado alegaciones al proyecto de Ley de Familias Monoparentales de esta Comunidad, una ley con la que no está de acuerdo, por considerar que establece un "agravio comparativo descomunal entre familias constituidas por dos progenitores casados entre sí (o inscritos en el Registro de pareja de hecho) y las llamadas monoparentales".

Fanurioja lamenta que en una Comunidad que adolece de su primera ley de familia, se prepare una "ley de familias monoparentales", que representa a una minoría de familias, que no siempre tienen necesidades económicas y podrán acceder a beneficios que se niegan a otras familias con 1, 2 o 3 hijos y dos progenitores. La Asociación cree que se debe reforzar a las familias con hijos y en especial a las numerosas y pide a las familias que se unan a la asociación para hacer fuerza a la hora de defender sus intereses. 🌱



MURCIA

Viviendas de mayor tamaño para las familias de categoría especial en el nuevo Plan de Vivienda protegida

Las familias numerosas de categoría especial de la Región de Murcia podrán acceder a viviendas protegidas de mayor tamaño, gracias al nuevo Plan de Vivienda Protegida de la Región de Murcia, que ha tenido en cuenta las necesidades de los hogares con 5 o más hijos a la hora de elaborar este plan. Esta es una de las principales novedades del Plan, que ha ampliado el tamaño de los hogares para que puedan adaptarse a las necesidades actuales de las familias numerosas. En el caso de las de categoría Especial, se podrían alcanzar los 150 metros cuadrados.

La Federación de Familias Numerosas de Murcia (Fanumur) ha podido participar en el debate del nuevo Plan de Vivienda protegida de la Región de Murcia, un plan que presentó a la asociación el consejero de Fomento en la reunión que mantuvieron hace unos meses. Además, pocos días después, Fanumur participó en un webinar junto con el propio consejero y un grupo de expertos en vivienda, que repasaron las novedades del plan y la importancia de que las viviendas se adecúen a las necesidades de las familias y, en especial, de las familias numerosas. 🌸

NAVARRA

“Ya voy yo” y Aula virtual, nuevos servicios de la Asociación para hacer la vida más fácil a las familias

La Asociación de Familias Numerosas de Navarra ha puesto en marcha dos nuevos servicios para los socios, destinados a facilitar el día a día de las familias numerosas. Uno de ellos es “Ya

voy yo”, un servicio por el que la Asociación se ocupa de hacer gestiones y trámites administrativos descargando así a las familias de estas tareas. La Asociación considera que sus socios, como familias numerosas, lo que más necesitan es tiempo. “Sabemos que, precisamente, tienen poco y lo poco que tienen lo deben dedicar a la familia y a cosas importantes. Por eso, bajo la pregunta “¿Qué te parece si nos encargamos nosotros de renovar tu título de familia numerosa? ¿O solicitamos esa ayuda que siempre quieres pedir?” han lanzado este servicio, siguiendo el modelo del que ya existe en otras Asociaciones para liberar a las familias del papeleo y los trámites administrativos. La familia autoriza a la Asociación a hacerlo en su nombre y ahorra tiempo para poder dedicarlo a los hijos, la compra, el trabajo, etc.

Otro nuevo servicio es el Aula Virtual 100% subvencionada para familias numerosas, que la Asociación Navarra de Familias Numerosas ha puesto en marcha con la idea de ofrecer a las familias programas de formación. Se trata de cursos online sobre distintas temáticas, cuyo objetivo es dotar a las familias de conocimientos relacionados con las finanzas, el mundo digital o el derecho, entre otros. Según la Asociación, “esta iniciativa dotará a los socios de nociones básicas sobre asuntos de interés en su día a día. La meta, más allá de convertirse en expertos, es saber más, para decidir mejor. Gracias a estas pequeñas píldoras de conocimiento, las familias se convertirán en ciudadanos conscientes e informados para actuar mejor”.

Qué deducciones aplicar en la declaración de la renta, cómo restaurar un mueble en mal estado o los pasos para contratar a una persona para ayuda doméstica, son algunos ejemplos de los temas sobre los que la ANFN y sus expertos arrojarán luz en estas sesiones formativas. 🌸





PAÍS VASCO

La familia como salvavidas, eje de la campaña de agradecimiento de Hirukide por el Día Internacional de la Familia

Con motivo del Día Internacional de la Familia, Hirukide llevó a cabo una campaña de sensibilización online a través de medios digitales y redes sociales. En ella se destacó el importante papel que han tenido y siguen desempeñando las familias durante estos largos meses de pandemia, realizando un reconocimiento a su labor e importancia social. De esta forma, se realizaron un conjunto de gifs animados, así como un vídeo, en los que se hizo la analogía entre la función de

salvavida, apoyo y refugio que han realizado las familias durante toda la pandemia y la imagen de un salvavidas, mostrándose en múltiples emplazamientos online, con más de 3 millones de impresiones. El mensaje principal que acompañaba a la imagen del salvavidas y la palabra FAMILIA señalaba: "Durante toda la pandemia, ola tras ola, estando lejos o cerca, siempre hemos tenido dónde agarrarnos". Una campaña muy necesaria y merecida, para rendir homenaje a todas las familias, especialmente las numerosas.

Así mismo, durante el primer semestre del año, Hirukide ha seguido realizando actividades para las familias asociadas, como Kahoots, charlas online, presentaciones en municipios, concursos y sorteos. A su vez, ha continuado con sus relaciones institucionales con las administraciones y entre los diferentes frutos, se logró que se anulara la prohibición de juntarse más de 4 personas en los establecimientos de restauración, si estas eran convivientes. De esta forma, las familias numerosas han podido a partir de mayo comer o tomar algo sin límite de personas. 🌈

Emma® Hybrid Premium

Un colchón para toda la familia



100 Noches de Prueba



10 Años de Garantía



Envío y devolución gratis



¡Ahora disponible en Muelles Ensacados!

USA EL CÓDIGO **FAMILIAS**

Para conseguir un descuento adicional de

-5%
EXTRA

¡Acumulable a otros descuentos web!

www.emma-colchon.es

*Aplicable a todos los productos de la web

*Promoción Válida en web hasta el 05.12.2021



Familia numerosa y **educación emocional**

HACE TIEMPO QUE EN NUESTRA SOCIEDAD PRESTAMOS MÁS ATENCIÓN A LAS EMOCIONES: A SU GESTIÓN, A SU APRENDIZAJE Y A SU NECESARIA PROYECCIÓN Y EXTERIORIZACIÓN. YA EN LOS AÑOS 90 ENTRÓ EN ESCENA, PARA QUEDARSE, EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. Y, SI NOS FIJAMOS, EN LA SECCIÓN INFANTIL DE LAS LIBRERÍAS, YA ENCONTRAMOS ESPACIOS CONSAGRADOS A LIBROS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL, PARA NIÑOS QUE YA SABEN LEER Y, TAMBIÉN, PARA LOS PRELECTORES. **HAY UNA VOLUNTAD DE EDUCAR EN EMOCIONES A LOS MÁS PEQUEÑOS DESDE LAS EDADES MÁS TEMPRANAS. SEGÚN LOS EXPERTOS, CRECER EN UNA FAMILIA NUMEROSA, AYUDA.**





Está claro que la familia es la primera gran escuela emocional que tenemos. Y está claro también que el tamaño de una familia es un factor significativo en el desarrollo de un niño, y en su forma de aprender emociones. Hay muchas más cosas a tener en cuenta, pero la dimensión de la unidad familiar es una de las más importantes. Los psicólogos aseguran que una familia numerosa puede ser una olla de sentimientos y emociones de todo tipo -a más miembros, más sensibilidades y más posibilidades de conflic-

to-, pero que, a la hora de hacer balance, las familias con más hijos pueden ser uno de los mejores marcos posibles para el crecimiento emocional del pequeño.

Los niños criados en una familia numerosa tienden a ser más asertivos y a tener más herramientas para la socialización y para la adaptación a los cambios, que les serán de enorme ayuda en la edad adulta. La flexibilidad, la empatía, el autocontrol y una mayor tolerancia a la frustración, son algunas de las características que se adquieren con más facilidad en el contexto de una gran familia.

Solidaridad

Javier Urra, director clínico de la clínica de salud mental infanto-juvenil Recurra-Ginso, apunta un factor clave que facilita esa forja emocional más constructiva, que ayuda a la creación de personas más felices y capaces. "Los niños deben estar con otros niños, y compartir experiencias con niños de otras edades les enriquece aún más".

LOS PSICÓLOGOS DICEN QUE CUANTOS MÁS MIEMBROS HAYA EN UNA FAMILIA, MÁS SENSIBILIDADES Y SENTIMIENTOS DIFERENCIADOS HAY QUE CONCILIAR, LO QUE ABONA LA CONFLICTIVIDAD. SIN EMBARGO, CONCLUYEN QUE, A LA HORA DE HACER BALANCE, LAS FAMILIAS CON MÁS HIJOS PUEDEN SER UNO DE LOS MEJORES MARCOS POSIBLES PARA EL CRECIMIENTO EMOCIONAL DEL PEQUEÑO

Este experto, cuya clínica ha hecho terapia con más de 900 familias en los últimos 10 años, se define como un gran defensor de la familia. En su libro *Prioridades en la vida de los españoles* (Almuzara, 2021), queda claro que la familia es la institución más valorada por los españoles.

En su opinión, la familia numerosa contiene unos ingredientes que facilitan el éxito en el desarrollo emocional de los hijos. "Cuando solo educas a

SENTIDO DEL HUMOR

Asegura Laura Rojas-Marcos, psicóloga clínica, que el sentido del humor puede ayudar en la gestión de las emociones. "Ayuda a relativizar, a poner las cosas en su sitio. El sentido del humor es una excelente herramienta, pero siempre debe ser con un tono y un registro adecuado, sin una intencionalidad de burla".





"LOS NIÑOS DEBEN ESTAR CON OTROS NIÑOS, Y COMPARTIR EXPERIENCIAS CON NIÑOS DE OTRAS EDADES LES ENRIQUECE AÚN MÁS", EXPLICA EL PSICÓLOGO INFANTO-JUVENIL, JAVIER URRÁ

un hijo, es más fácil que emerjan situaciones de chantaje. En las familias numerosas, en cambio, se pone en valor la solidaridad y el esfuerzo para encontrar la armonía, porque no hay otra alternativa. En las familias más grandes, las cosas se viven con más ilusión y con más esperanza, hay un mayor sentido práctico y todos los problemas se relativizan. Hay una mayor capacidad para poner las cosas en su sitio. Por decirlo de algún modo, ante un pequeño corte no hay el impulso de ir a poner al niño la vacuna antitetánica".

Más conflictos potenciales

Laura Rojas-Marcos, psicóloga clínica que ha elaborado varios libros sobre la educación y la gestión de las emociones y que se crió en una familia numerosa, con un total de cuatro hermanos, dice que en las familias más grandes se pueden producir muchos más conflictos. Y eso es una amenaza que se puede transformar en una oportunidad. Cuando hay más terreno para el conflicto, hay más estímulos para prevenirlos. "Es fundamental marcar límites y desarrollar la asertividad".

¿Por qué pueden surgir más puntos de desencuentro y fricciones? Según Rojas-Marcos, cuantos más miembros tiene la familia, se tiene que negociar más, poner en común más cosas.

"Cuántas más personas tengamos en el núcleo familiar, más puntos de vista va a haber. Tengamos presente que cada persona tiene sus percepciones, miedos, expectativas y emociones".

Según esta especialista, la mayor dimensión de la unidad familiar también hace más difícil la comunicación. "Por ese motivo se desarrollan de forma más temprana en los hijos las habilidades comunicativas y sociales, para mantener la armonía familiar".

La receta imbatible para conseguir buenas vibraciones emocionales en la convivencia familiar es "el respeto y la confianza, en los dos sentidos: de hijos a padres, y de padres a hijos". "El compromiso es otro concepto clave: los padres deben cumplir casi siempre, y digo casi siempre porque a veces hay que cambiar los planes".

Preguntamos a Laura Rojas-Marcos si las reglas son, si cabe, más importantes en una familia numerosa. "No se trata tanto de que haya más o menos reglas, sino de que sean claras y de que el celo para que se cumplan se aplique igual para todos. La actitud de los padres debe ser coherente: lo que dices, lo que haces, lo que piensas, lo que sientes y lo que haces, deben ser lo mismo".



Valores

La familia es una escuela de valores. Y cuanto más grande sea la familia, más importante y necesario es este aprendizaje. Eso no quiere decir que un niño criado como hijo único no pueda crecer con valores, sino que el arropamiento en valores es toda una marca de la casa en las familias de más tamaño. “En todo caso”, advierte Laura Rojas-Marcos, “los padres comparten valores, pero los hijos nunca van a ser una calcomanía”.

“En cualquier familia, más pequeña o más grande, los pilares para el crecimiento feliz y emocionalmente estable de los hijos son los mismos”, asegura Rojas-Marcos. “Los fundamentos son el respeto, el cariño y los apegos seguros, que el niño reciba estima y seguridad”. Unos padres que hayan sido hijos únicos y que hayan formado una familia numerosa, ¿van a tener más dificultades para educar a sus hijos en valores y en la gestión de las emociones? “No necesariamente”, responde Rojas-Marcos. “Lo importante es que haya esos pilares”.

La responsabilidad es uno de esos valores que surgen casi de forma espontánea en las familias más grandes. “Cuando son muchos hijos, la capacidad de supervisión de los padres se ve sobrepasada”, señala Javier Urra. “Y ante esta circunstancia, los hijos mayores desarrollan un sentido de la responsabilidad para cuidar a sus hermanos más pequeños. Hay una delegación de la responsabilidad”. La responsabilidad se adquiere de forma precoz con una doble perspectiva. El niño aprende a ser una persona responsable, y también aprende otra acepción del concepto responsabilidad, en

LA RECETA IMBATIBLE PARA CONSEGUIR BUENAS VIBRACIONES EMOCIONALES EN LA CONVIVENCIA FAMILIAR ES “EL RESPETO Y LA CONFIANZA, EN LOS DOS SENTIDOS: DE HIJOS A PADRES, Y DE PADRES A HIJOS”, ASEGURA LA PSICÓLOGA CLÍNICA LAURA ROJAS-MARCOS

relación al acompañamiento, educación y supervisión de los hermanos más pequeños. La responsabilidad es clave para que haya una cooperación desde la más temprana edad: los hermanos deben aprender a llevarse bien, y los de más edad deben asumir la delegación de responsabilidad que de algún modo hacen sus progenitores.

“Los padres tienen la energía que tienen, y los hermanos deben cuidarse entre ellos”, explica Laura Rojas-Marcos. Saber compartir las cosas y el tiempo con los padres es otro de los aprendizajes que ayudan en el ámbito emocional. Aprender a compartir y a ser solidarios es un aprendizaje útil cuando los niños son pequeños o adolescentes, y conviven con sus padres, y cuando se independizan y hacen su propio camino. El respeto de los turnos es otro de los aprendizajes característicos de la convivencia con muchos hermanos. “Bob Hope”, dice Rojas-Marcos, “bromeaba con que aprendió a bailar en la cola del baño”. Hope, uno de los actores más queridos en Estados Unidos, era hijo de familia numerosa. En su casa eran un total de siete hermanos.

Cuando aprendes a relativizar las cosas, cuando desarrollas sentimientos de empatía, cuando sabes compartir y cuando te has educado en la espera de tu turno, es más fácil que tengas tole-



LAS EMOCIONES MÁS EXPLOSIVAS

En la convivencia familiar, hay que prestar una especial atención a las emociones más explosivas: ira, sentimiento de injusticia, y la gestión de las culpas. “Se trata de las emociones más explosivas porque son las que pueden causar más malestar. ¿Cómo gestionamos esta ansiedad? Un hijo indignado puede responder a su madre de muchas maneras: de forma borde, con ironía, con humor -riéndote de ti mismo, con respeto-, callado o con asertividad, es decir, argumentando tu punto de vista de forma respetuosa”.



COMPETITIVIDAD ENTRE HERMANOS

El sentimiento de injusticia, una de las emociones que hemos calificado como explosiva, guarda una estrecha relación con la competitividad que se da entre hermanos, una actitud y un sentimiento que se intensifica cuando son más los hijos que reclaman la atención y el aplauso. Rojas-Marcos ilustra la competitividad con una escena muy ilustrativa del mundo animal: cuando todos los pajaritos estiran el cuello para alcanzar la comida. "La búsqueda de aprobación de los padres es uno de los motores de esa rivalidad".

La competitividad entre hermanos es una de las asignaturas de educación emocional más complicadas. Los niños deben aprender a sobrellevar las crisis emocionales causadas por la rivalidad entre hermanos. Curtirse en este terreno les aporta unos valiosos recursos emocionales para la etapa adulta.

Siempre hay que estar vigilantes frente al sentimiento de injusticia del hijo mayor cuando ha sido apartado del trono, o a las emociones del niño que mira con un sentimiento de inferioridad a los hermanos mayores.

Es bueno hacer constar que en las familias numerosas, los niños tienden a adoptar roles específicos para diferenciarse y obtener la atención parental.

En este punto, Javier Urra identifica un riesgo asociado a las familias numerosas, el de que el hermano más pequeño salga mimado.

rancia a la frustración, una magnífica herramienta para lidiar con las emociones. Cuando desde bien pequeño se cursa un *máster* en tolerancia a la frustración, el niño va a aprender una serie de herramientas absolutamente fundamentales para su felicidad emocional: "más autocontrol, más autoconfianza y más autoestima", enumera Rojas-Marcos.

Capacidad de adaptación

La gran pregunta es si la familia numerosa favorece la educación emocional. Cuando se habla de emociones y de familias, las afirmaciones categóricas son poco aconsejadas. Lo que nos dice Laura Rojas-Marcos es que en las familias de más tamaño "tienes que desarrollar antes y con más pericia habilidades como la capacidad de socializar, la negociación y la adaptabilidad".



DESGASTE EMOCIONAL DE LOS PADRES

Estamos muy atentos a las emociones de los hijos, pero las emociones de los padres son determinantes. Los padres deben observar todas las habilidades de gestión emocional que desean que sus hijos adquieran.

Ser un buen padre y una buena madre son siempre objetivos difíciles. "Y cuando se trata de un padre de una familia numerosa, se trata de ser padre 24/7", dice Rojas-Marcos, que se formó y ejerció en Estados Unidos, en alusión a los establecimientos que nunca cierran las puertas en ese país.

El desgaste emocional de ejercer de padre, de darlo todo, puede pasar factura. La conciencia de no tener tiempo para todo, el consumo de fuerzas y la laboriosa educación de los hijos, pueden aumentar el estrés, y abonar el terreno para conflictos de pareja, y para estados de depresión y ansiedad.

Cuando los padres se sienten sobrepasados, siempre hace falta un hombro sobre el que apoyarse. Un amigo, un terapeuta...

Según Javier Urrea, "el hecho de que las familias numerosas tengan una mayor sentimiento de familia y una mayor solidaridad, hace más difícil el fracaso matrimonial". Las rupturas, como sabemos, ponen a prueba las emociones de adultos y menores. A determinadas edades, los hijos viven una separación de forma traumática.

Javier Urrea abunda en la idea apuntada por Rojas-Marcos y señala que la familia numerosa genera mecanismos beneficiosos de todo tipo, que son especialmente valiosos en las situaciones más complicadas. "Imaginemos un padre agresivo en una familia de hijo único. No hay mecanismos que compensen esa actitud: son solo la madre y el hijo quienes deben hacer frente a ese comportamiento".

El mero hecho de que una familia sea numerosa no es garantía de nada, pero sí que ayuda a que las aguas emocionales estén más calmas. "En nuestra consulta tenemos casos de familias numerosas en las que el sexto hijo, que ha seguido la misma pauta educativa que sus hermanos, te puede generar problemas".

Urrea, que es hijo único, llama a acabar con los prejuicios. "Cuando iba a los Maristas y suspendía matemáticas, atribuían mi suspenso a ser hijo único. Y luego tenemos la visión deformada de la familia numerosa en España, según la cual solo puede ser una unidad familiar religiosa o acaudalada".

Sea como sea, está en el ADN de las familias numerosas la voluntad de conciliar varias sensibilidades, de interpretar las emociones y de hacer que la educación emocional sea una poderosa herramienta para la convivencia, para la felicidad y para la formación de la personalidad de los hijos. 🌈

CUANDO APRENDES A RELATIVIZAR LAS COSAS, CUANDO DESARROLLAS SENTIMIENTOS DE EMPATÍA, CUANDO SABES COMPARTIR Y CUANDO TE HAS EDUCADO EN LA ESPERA DE TU TURNO, ES MÁS FÁCIL QUE TENGAS TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, UNA MAGNÍFICA HERRAMIENTA PARA LIDIAR CON LAS EMOCIONES





Enfermedad celíaca

Vivir sin gluten cuando son muchos a la mesa

EL DIAGNÓSTICO DE UN HIJO COMO CELÍACO AÑADE COMPLEJIDAD AL DÍA A DÍA DE UNA FAMILIA NUMEROSA. LA NECESIDAD DE QUE EL NIÑO ESTÉ BIEN LEJOS DEL GLUTEN -EN CASA, EN EL COMEDOR DE LA ESCUELA, EN UNA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR O EN UN CUMPLEAÑOS-, CAMBIA RUTINAS DOMÉSTICAS, MUCHOS PLANES Y LA FORMA DE HACER ALGUNAS COSAS, Y ESA ADAPTACIÓN VA MUCHO MÁS ALLÁ DE CÓMO SE LLENA LA CESTA DE LA COMPRA O DE LAS RECETAS SIN GLUTEN.

La dieta sin gluten es un reto. Pero con una buena organización y con la involucración de todos, la concienciación acerca del gluten, tan crucial para la salud del hijo o hijos celíacos, puede acabar teniendo beneficios inesperados. Muchas familias dicen que cuando cambian el chip para que uno de sus miembros pueda seguir de forma estricta la dieta sin gluten -el único tratamiento posible para esta enfermedad-, acaban comiendo todos mejor, de forma más equilibrada, y con el empleo de más alimentos frescos. Otro testimonio habitual es el de la satisfacción y alegría por poder conocer restaurantes maravillosos que, de otra manera, quizás nunca se hubieran visitado en familia.

En estas páginas explicamos algunas cosas que debes tener en cuenta cuando un miembro de tu unidad familiar, y muy en especial un niño, tiene que prescindir del gluten al 100% por motivos de salud. Además, hemos entrevistado a una madre de familia numerosa que sabe mucho sobre la enfermedad celíaca: tiene un hijo celíaco y forma a restaurantes en el seguimiento de las pautas que les permita exhibir el sello de *sin gluten*.

Con metodología y con algo de paciencia, sobre todo al principio, se puede dar con la fórmula perfecta para que la enfermedad celíaca deje de ser una inquietud para convertirse, en cambio, en un estímulo para seguir una alimentación más saludable y amena, y para descubrir nuevos alimentos, ingredientes y sabores.

Lo primero, el diagnóstico

La enfermedad celíaca es una patología que a veces cuesta diagnosticar, porque los síntomas no solo son digestivos. La importancia del diagnóstico -la biopsia es el test definitivo- nunca se podrá poner suficientemente en valor. Porque hacer que un niño deje de comer gluten solo a partir de sospechas es muy mala práctica, ya que el menor está renunciando a alimentos con gluten de alto valor nutricional sin la certeza de que esa restricción dietética tiene sentido para su bienestar y salud. ¿Por qué apartar a tu hijo de galletas o cereales integrales, tan ricos en fibra, si no sabes a ciencia cierta si es celíaco? ¿Por qué consumir sin necesidad productos procesados sin gluten, que suelen tener más azúcares y grasas saturadas para mejorar textura y sabor? Por eso, resulta fundamental tener la certeza, tener un diagnóstico, explican desde la Asociación de Celíacos de Madrid.

Una vez tenemos el diagnóstico, toca aprender o reaprender muchas cosas: en los fogones; a la hora de comer en familia; cuando sales a comer fuera o cuando te vas de vacaciones. El objetivo es que el niño o niños con enfermedad celíaca de la casa, no sufran ingestas accidentales de gluten.

Cesta de la compra

La cesta de la compra, ya de por sí cara para una familia numerosa, puede encarecerse aún más cuando hay que adaptarse a la dieta sin gluten. El mejor consejo que podemos dar es priorizar todos aquellos magníficos alimentos para la salud que, de forma natural, no llevan gluten.

Sí, es cierto que en los lineales de los supermercados hay muchos productos envasados que llevan el símbolo de sin gluten. Pero es una estrategia equivocada llenar la cesta con estos productos que, en tanto que procesados, no son siempre la mejor elección para una dieta saludable. Por otro lado, las personas celíacas que abusan de la adquisición de estos productos procesados con gluten, pueden acabar consumiendo gluten por un efecto de acumulación. Y es que estos alimentos envasados pueden tener ínfimas cantidades de gluten, siempre por debajo del umbral legal de 20 partículas por millón. Ahora bien, un alimento fresco y naturalmente sin gluten, como una fruta, siempre va a tener 0,00 % de gluten. Es decir, absolutamente nada.

Tiene sentido comprar harina o pan rallado sin gluten, porque son ingredientes utilizados en muy variadas recetas para toda la familia. Pero es un error comprar de forma sistemática productos etiquetados como sin gluten. 🌱

TIENE SENTIDO COMPRAR HARINA O PAN RALLADO SIN GLUTEN, PORQUE SON INGREDIENTES DE USO EN MUCHAS RECETAS PARA TODA LA FAMILIA. SIN EMBARGO, ES UN ERROR COMPRAR POR SISTEMA PRODUCTOS ETIQUETADOS COMO SIN GLUTEN

¿CÓMO ORGANIZAR LA COCINA?

Armario diferenciado. Etiqueta los recipientes y separa los alimentos sin gluten del resto. En la nevera y congelador, asigna un estante (los de más arriba para evitar contaminación accidental por derrames) a estos productos.

Cucharas y tablas de madera: prohibidos. Los cubiertos y útiles de cocina de metal y plástico son más fáciles de limpiar y desinfectar.

Dos tostadoras, lejos la una de la otra. La tostadora es una de las principales causas de la contaminación cruzada.

Manos limpias, superficies limpias... y a cocinar. Recuerda no usar los mismos útiles para la preparación de alimentos con y sin gluten. Otro consejo es cocinar los alimentos sin gluten primero.

Cuidado con el cuchillo de untar. Hay productos alimentarios de untar que pueden retener los restos de migajas u otros productos con gluten que se instalan en cuchillos y cucharas, por lo que es necesario marcar aquellos envases (mantequilla, mermelada, mayonesa...) de uso exclusivo por la persona celíaca.





“Gracias a la enfermedad celíaca de mi hijo, **ahora comemos mejor**”



ENTREVISTA A
BLANCA ESTEBAN,
MADRE DE FAMILIA NUMEROSA CON
UN HIJO CELÍACO, Y RESPONSABLE
DE **SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA
ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE MADRID**

BLANCA ESTEBAN ES QUÍMICA Y TÉCNICO EN CONTROL DE CALIDAD Y EXPERTA EN TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS. EN LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE MADRID, ES LA RESPONSABLE DE SEGURIDAD ALIMENTARIA. ENTRE SUS TAREAS SE CUENTA LA FORMACIÓN DE LOS CÁTERINGS DE CENTROS ESCOLARES Y DEL PERSONAL DE COCINA DE RESTAURANTES: GRACIAS A ESTAS CLASES, SE EVITAN LOS TAN PELIGROSOS EPISODIOS DE CONTAMINACIÓN CRUZADA. **ADEMÁS DE UNA GRAN EXPERTA EN LA ENFERMEDAD CELÍACA, ES MADRE DE FAMILIA NUMEROSA, CON TRES HIJOS DE 6, 8 Y 11 AÑOS. MARCOS, EL MEDIANO, FUE DIAGNOSTICADO HACE CINCO AÑOS.**

Cuando tu hijo Marcos, que ahora tiene ocho años, fue diagnosticado en 2016, tú eras una gran conocedora de la enfermedad celíaca. ¿Te benefició ese conocimiento a la hora de alcanzar ese diagnóstico?

Paradójicamente, no. Yo entonces ya llevaba trabajando 13 años en la Asociación de Celíacos de Madrid, así que conocía muy bien los síntomas. Sin embargo, las analíticas de sangre lo descartaban, aunque no se trataba de una prueba concluyente. Marcos tenía entonces un carácter muy irritable y dolor de tripa continuo. Su peso, eso sí, estaba en el percentil. Yo insistía en que podía ser celíaco, pero me decían que estaba muy obsesionada en razón de mi trabajo.

Cuando presentó anemia, mi pediatra me dijo que los niveles no eran preocupantes. Por fin, un día conseguí que le viera un especialista de digestivo, que le hizo una biopsia intestinal. El diagnóstico era claro: enfermedad celíaca.

¿Fue fácil para vuestra familia cambiar el chip y adaptarse a la celiaquía de Marcos?

Llevaba muchos años haciendo formaciones y asesorando a familias celíacas y a negocios de restauración y catering, pero no lo había vivido en primera persona. Tuvimos que aprender todos y deshacernos de inercias.

¿Qué clase de inercias?

La primera inercia de la que tomé nota fue la de preparar las tostadas, algunas de ellas con gluten y otras, sin gluten. Estás acostumbrado a untar todas con el mismo cuchillo y cambiar el chip cuesta.

Familia numerosa con un hijo o más con enfermedad celíaca. El trabajo en equipo, ¿es más importante que nunca?

Cuando la salud de tu hijo es la prioridad, la concienciación debe ser de todos: los dos progenitores y los hermanos.

¿Cómo explicaste a tus otros hijos que Marcos no puede acercarse al gluten?

Les expliqué que Marcos no podía tomar alimentos con gluten porque son los que le causaban dolor y malestar, y que le hacían llorar. Sin dramatizar, les decía que si su hermano ingería gluten, había que llevarlo al médico o al hospital. A partir de esa explicación, hay que irles enseñando de forma práctica qué significa apartar a su hermano del gluten.



¿Cómo organizáis la cocina?

Lo primero que hicimos fue destinar un único armario para los productos sin gluten. Marcos sabe que allí está su pan y sus galletas sin gluten.

¿Qué cambios habéis hecho en la cesta de la compra?

En casa no todos comemos sin gluten. Sin embargo, por razones prácticas, adaptamos todo lo que podemos. Así, por ejemplo, toda la harina -que es un ingrediente muy volátil- y pan rallado que compramos, es sin gluten. Si hago un pastel o un pescado rebozado, utilizo la misma harina o pan rallado (sin gluten), porque sería muy complicado cocinar o hacer repostería de una manera, y luego, de otra.

Intentas adaptar el máximo número de productos posibles. Así, todas las salsas, condimentos y la mayoría de los postres que utilizamos, son sin gluten. De forma especial en una familia numerosa, se tiene que imponer el sentido práctico.

¿Tenéis espacios diferenciados en la cocina para cortar el pan?

Para cortar el pan con gluten, tenemos una zona concreta. Los niños son muy cuidadosos y saben que el pan no se corta con el cajón de los cubiertos abiertos, porque las migajas podrían caer ahí y contaminar los utensilios.

A la hora de comer en familia, ¿qué buenas prácticas recomendarías?

A nosotros nos ha ido muy bien poner a Marcos un salvamantel individual, que de algún modo delimita su zona. Sus hermanos saben que no deben coger nada de comida de esa área, ni trasladar ninguno de sus alimentos al espacio custodiado, por decirlo de algún modo, por el salvamantel. Ellos lo ven como un juego, y es una forma muy gráfica de entender que el gluten no debe salir de donde esté.

Dices que, si los motivas, los niños lo pueden ver como un juego...

Se trata de aprender jugando. Cuando Marcos empezó con la dieta sin gluten, no sabía leer, así que era Alba, su hermana mayor, la que siempre se ofrecía voluntaria para leer el etiquetado de los productos.

Tu hija mayor, con un doble plus de responsabilidad: como primogénita de familia numerosa y como hermana mayor de un hermano celíaco.

Alba siempre está alerta. Pero la verdad es que Marcos es muy responsable.

¿Cómo son las noches de pizza y película en vuestra familia?

Por comodidad, solemos hacer pizzas sin gluten para todos. Ahora bien, hay veces que los hermanos piden pizza con gluten. En este caso, lo que hacemos es poner primero en el horno limpio la pizza sin gluten y, una vez horneada, la que tiene gluten.

Pero a veces, la cocina del restaurante impide reducir a cero el riesgo de contaminación cruzada, ¿no es así?

Normalmente, en los restaurantes y hoteles de una mínima categoría, siempre se pueden adaptar a las necesidades de un comensal celíaco, aunque es cierto que hay restaurantes donde evitar la contaminación cruzada es muy difícil, por ejemplo, en las pizzerías, al trabajar continuamente con harina.

Hablabas de la vida social. Unos encuentros recurrentes que siempre conllevan que los niños coman en grupo son los cumpleaños.

Siempre te toca recordar al resto de padres que el niño es celíaco. Y al niño también le instruyes para que pregunte siempre y que, en caso de duda, no coma nada.

¿El resto de padres entienden qué significa la enfermedad celíaca?

Sí, hay más concienciación. Pero, aunque en tu círculo de conocidos y amigos -de la escuela, del equipo de fútbol sala- hayas dicho 20 veces que tu hijo es celíaco, nunca hay que dejar de recordarlo, porque siempre puede haber algún padre o madre que se olvide o que no le dé la suficiente importancia. Lo que siempre hago es llevar un "por si acaso"... "por si acaso": tu propia comida sin gluten.

¿Qué retos plantea un diagnóstico de enfermedad celíaca a una familia numerosa?

La cesta de la compra de una familia numerosa se encarece aún más. Los productos envasados sin gluten son más caros que sus equivalentes con gluten. En España no hay ayudas a nivel estatal para las familias con hijos celíacos, que sí que existen en otros países. Un segundo factor a tener en cuenta es el organizativo. Si ya el hecho de ser familia numerosa te complica la gestión doméstica y familiar del día a día, la enfermedad celíaca lo complica todo un poco más.

¿Más estrés?

Más que estrés, lo que está claro es que te tienes que organizar mejor -cómo recojo a un hijo de un sitio, cómo dejo al otro en otro lugar-, y hacer las cosas con la concentración adecuada. Pongo un ejemplo: por la mañana, a mí me toca preparar el almuerzo escolar de los niños. Es una tarea que exige poner el foco en lo que estás haciendo, porque tienes que preparar un almuerzo sin gluten y dos con gluten. Ya sean galletas, bocadillo o productos lácteos. Un día me equivoqué, y le puse a Marcos el almuerzo de Alba. Ella se dió cuenta, y se cambiaron las comidas en el colegio.

Resumiendo: la cesta de la compra, más cara, y la organización del día a día, más compleja.

Sí, pero hay más retos: las vacaciones. Buscar alojamiento puede ser complicado. Para empezar, pocos establecimientos tienen las habitaciones familiares que vayan bien a las familias numerosas y si además buscas que puedan servir comidas sin gluten... Por eso, muchas familias como la nuestra optan por apartamentos u hoteles con suite familiar y con la opción sin gluten. 🍕



Zapatitos y zapatos:

Cómo racionalizar el gasto y mejorar la salud del pie de los más pequeños

CON TANTOS PIES Y PIECECITOS EN CASA, EL PRESUPUESTO EN ZAPATOS EN UNA FAMILIA NUMEROSA PUEDE SER DESCOMUNAL. PARA RACIONALIZAR ESTE GASTO, **JOSÉ MANUEL CASTILLO, DIRECTOR DEL ÁREA CLÍNICA DE PODOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA Y PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE BIOMECÁNICA Y ORTOPODOLOGÍA (SEBIOR)**, PIDE QUE NOS HAGAMOS UNA PREGUNTA CLAVE: ¿QUÉ FUNCIÓN DEBE TENER EL CALZADO QUE QUEREMOS COMPRAR AL NIÑO? EN SU OPINIÓN, SUELE FALTAR REFLEXIÓN A LA HORA DE EQUIPAR LOS PIES DE LOS MÁS PEQUEÑOS DEL HOGAR. EN ESTE ARTÍCULO, ESTE EXPERTO NOS DA **LAS PAUTAS PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS PIES DE NUESTROS HIJOS Y TAMBIÉN LA DE NUESTROS BOLSILLOS**.

Dos pares para el día a día

“Con dos pares de zapatos de calidad por niño, hay más que suficiente para el día a día. Unos zapatos para el colegio y un calzado deportivo de amplio espectro para actividades deportivas no específicas. Está claro que si el niño hace un deporte, deberá llevar un calzado específico para su práctica, pero nunca para un uso cotidiano. Así que nada de botas de fútbol de tacos para ir a la escuela. Y si la familia sale a la montaña a hacer trekking, pues claro que necesitaremos botas de montaña para facilitar la actividad y evitar lesiones. Y en verano, no pasa nada porque utilicen de vez en cuando sandalias, siempre y cuando tengan buena sujeción y no hagan caminatas largas”.

Zapatos de calidad

Hemos visto que, buena parte de la semana, para el uso más habitual, el pequeño puede alternar tan solo un par de zapatos. Ahora bien, ese calzado debe ser de la máxima calidad. “Tiene que ofrecer suficiente libertad de movimiento a las articulaciones para el crecimiento y desarrollo del pie; debe proteger del medio exterior; y debe estar hecho de materiales nobles, que permitan una buena refrigeración, que sean tolerados por la piel y que no causen alergias”, señala Castillo. Hay que prestar atención a la flexibilidad de la suela, la sujeción del pie, el agarre al suelo, y la seguridad de los tintes y otros materiales (meta-

les) empleados en la piel del zapato. Y, según la mayoría de expertos en podología, hay que evitar elementos correctores si el chiquillo no presenta ningún problema en el pie. Cuanto más pequeño sea el niño, mayor rango de movilidad tienen las articulaciones de sus pies. Lo de poner obstáculos a esa libertad de movimiento porque sí es una mala idea.

Cómo alargar la vida útil del calzado

Además de dar un uso adecuado al calzado, para que dure más hay que comprar bien. Y hacer una buena compra pasa por exigir garantías al fabricante antes de desembolsar el dinero. En el mercado del calzado hay marcas muy competitivas, así que nada más sencillo que cerciorarnos de que nos aseguran una vida útil. “Si el zapato de uso habitual se usa para pegar patadas a un balón, el error es del consumidor. Pero si se hace un uso correcto y el refuerzo de la puntera se despegue, debemos tener la garantía de que nos van a reponer ese par defectuoso”. Según Castillo, las marcas que pueden avalar su calidad de esa manera hacen estudios en centros tecnológicos del calzado cada vez que trabajan en un nuevo diseño.

¿HEREDAR ZAPATOS?

La respuesta, según los especialistas, es contundente: ¡no, el calzado no se hereda! “A poco que el niño lleve un par de zapatos, sus características de la marcha, que son únicas, como su huella dactilar, van a deformar la piel y la suela del calzado de una forma diferenciada. Esa deformación tan distintiva condicionaría la marcha, la manera de caminar del hermano que heredase ese par. Ni tan solo unos gemelos univitelinos comparten totalmente los rasgos de la marcha”, remacha José Manuel Castillo.

¿Y unos patuquitos de bebé a los que se dio poco uso? “La clave está en la carga del pie. Si el niño ni camina, no hay carga, así que sí que se puede traspasar a un hermanito”.



¿Zapatitos para un bebé de meses?

Una excelente manera de reducir el presupuesto en calzado, al mismo tiempo que se promueve la salud podológica del pequeño, es comprar el calzado que corresponde a cada edad y momento de maduración. “Un bebé de meses nunca debe llevar zapato para vestir. En esa etapa, en la que el niño necesita explorar su entorno de forma sensorial y cognitiva también a través de los pies, tocan calcetines o un calzado con una suela muy liviana. Y si estamos en casa en verano, calcetines fuera. Cuanto más libre esté el pie, más estímulos va a poder recibir y procesar”. “¿Por qué pierden siempre los niños el patuco cuando los llevamos en el carrito?”, se pregunta de forma retórica Castillo. “Porque necesita libertad, porque se quiere tocar el pie, porque busca acercarse el pie a la boca”.

“Al comienzo de la adquisición de la marcha independiente (entre el año y año y medio)”, explica este experto, “el calzado del niño debe ser aún muy muy flexible, con total libertad de movimiento, redondeados y muy amplios en la zona distal (correspondiente al metatarso y dedos), con una horma totalmente recta, que permita que el niño reciba los estímulos del exterior, del pavimento sobre el que camina, y favorezca un adecuado trabajo neuro-muscular de todas las estructuras”. Los zapatos no se deben usar hasta los tres o cuatro años, puesto que no es hasta esta edad cuando se alcanza una marcha similar a la del adulto.

Zapatillas deportivas de uso genérico

Las zapatillas deportivas de amplio espectro, no específicas para una determinada disciplina, que suelen ser estéticamente bonitas y que son ideales para una práctica deportiva general (como las actividades deportivas que se desarrollan en el entorno escolar), se pueden llevar muchas horas a la semana. Pero hay que alternarlas con otro tipo de calzado más convencional, con los zapatos de toda la vida.

“Lo que no debe hacer el niño es ir a la escuela con las zapatillas con amortiguación extra para el *running*, que están pensadas para salir a correr, no para el día a día”. El abuso de las cámaras de aire en el calzado, y otros elementos excesiva-

mente blandos, por otro lado, acentúa problemas como la hiperpronación o la inestabilidad, que consiste en que el pie se inclina demasiado hacia dentro. “Acabas condicionando al pie para caminar con esas sensación de desequilibrio que todos conocemos de cuando vamos andando por la arena blanda de la playa descalzos”, ilustra el doctor Castillo. En líneas generales, los niños deben utilizar un calzado con unas suelas no excesivamente gruesas, para interactuar con el entorno, y con un mínimo de diferencia entre el grosor del tacón y la suela anterior.

¿Cuántos centímetros deben sobrar en el zapato?

La tentación de los padres es adquirir el número de calzado más grande posible, para que así dure más. La diferencia máxima debería ser de 1,5-2 centímetros, apunta el doctor Castillo. “Pero hay que ir con mucho cuidado, porque el pie se ensancha más que elonga, y podría pasar que ese punto extra de amortiguación que llevan los críos en el talón, quede desalineado del talón si el zapato es demasiado largo. El pie se debe ajustar a las líneas de distribución de la suela, que facilitan la flexibilidad y comodidad de uso”.

¿Plantillas cuando son muy pequeños?

Por supuesto. Así como no hace falta materiales y diseños correctivos cuando el pie del niño está bien, sí que hay que tratar los problemas tan pronto se manifiesten. El tratamiento precoz ahorra muchos gastos y problemas podológicos (y por extensión, en la rodilla y otras partes del cuerpo) en el futuro.

Nuevas propuestas de **turismo familiar** para disfrutar todo el año



PARA UNAS VACACIONES IDEALES, HAY QUE CONTAR CON AQUELLAS PROPUESTAS QUE ENTIENDEN A LA PERFECCIÓN LAS NECESIDADES DE LAS FAMILIAS MÁS GRANDES.

¡Vacaciones! Los desayunos son más felices y luminosos. Abrazos, que no falten: en cualquier momento, con cualquier excusa, con una sonrisa siempre preparada. Es el momento de hacer planes. De viajar en familia. De descubrir paisajes, platos y expresiones culturales de todo tipo. En estas páginas, hemos seleccionado propuestas turísticas avaladas con el Sello de Turismo Familiar, para disfrutar en familia en cualquier época del año".



Disfruta de las **Baleares** en familia



Una de las numerosas ventajas de viajar en barco es sentir desde el primer momento el mar, ese Mediterráneo que anhelamos todo el año, y que nos va poniendo ya en modo vacaciones. Pero hay muchísimas más, como poder embarcar vuestro coche pudiendo llevar todo el equipaje que quepa en él: las maletas de todos, sombrillas y juguetes para la playa, el cochecito del bebé o ese flamenco inflable XXL ... ¡eso lo decidís vosotros! Una vez a bordo de Baleària, podéis disfrutar de unos espacios comunes abiertos, amplios y ventilados, o descansar en el camarote de uso exclusivo, para hasta cuatro personas, con baño completo. ¡No te olvides de solicitar a la tripulación una cuna de viaje si la necesitas!

El viaje 'smart'

Baleària sigue impulsando este verano la digitalización de sus servicios para hacer más cómodo el viaje. Recibiréis las tarjetas de embarque directamente por WhatsApp, evitando tener que pasar por las taquillas, y en algunos buques os dará acceso directamente al camarote.

En los *smart ships* de la naviera, además, ofrecen un abanico de posibilidades para toda la familia: desde tu *smartphone* podrás conectarte a Internet por bonos y enviar mensajes de texto de WhatsApp durante toda la travesía de forma gratuita. Los pequeños de la familia se pueden conectar a la plataforma gratuita de contenido multimedia con películas y juegos, o convertir la experiencia de la travesía en inolvidable gracias a las zonas infantiles y a las actividades a bordo que se organizan en verano, con magos y animación infantil.

Además, si vuestra mascota viaja en una de las casitas de calma con webcam, podréis ver en todo momento cómo está. Os recomendamos que os informéis de todas las opciones que tiene vuestro barco, como los camarotes con acceso para mascotas. Los barcos de Baleària que conectan con Baleares tienen tiendas y servicios de res-

tauración. Según el barco y la ruta, dispones de cafetería interior o exterior (con productos eco y de comercio justo), restaurante self-service (con diferentes tipos de menú) o restaurante a la carta (con una atención personalizada y propuestas gastronómicas actuales); ten en cuenta que en todos los casos hay menú infantil y que puedes solicitar tronas a la tripulación. 🌿



SALIDAS DIARIAS A TODAS LAS BALEARES

Baleària conecta diariamente la península con Mallorca, Menorca, Eivissa y Formentera, desde los puertos de Barcelona, València o Dénia. La forma más rápida para llegar a las Baleares es desde el puerto de Dénia gracias a la flota de *fast ferries*: en solo dos horas Baleària te lleva a las arenas blancas y aguas turquesas de Ibiza y Formentera, y en cinco horas te plantas en Mallorca. Desde Barcelona y Valencia, puedes disfrutar de todas las comodidades de viajar en el camarote del ferry... Y para llegar a Menorca desde Barcelona tienes dos opciones: ir cómodamente en *ferry* o en alta velocidad. Consulta los horarios y ofertas en www.balearia.com



Euskadi, excelencia para el turismo familiar

EL PAÍS VASCO ES LA PRIMERA COMUNIDAD AUTÓNOMA EN RECIBIR EL SELLO DE TURISMO FAMILIAR DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIAS NUMEROSAS, GRACIAS A SU OFERTA ATRACTIVA PARA TODAS LAS EDADES Y SENSIBLE A LAS NECESIDADES DE LAS FAMILIAS. POCAS VECES SE COMBINAN TAN BIEN PLAYA, MONTAÑA, CULTURA Y GASTRONOMÍA.



Podemos decir que Euskadi es la comunidad con la mejor oferta turística para las familias en España. Y es que esta comunidad autónoma ha sido la primera en recibir el sello de turismo familiar de la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN). Hasta ahora, este distintivo, creado en 2013, había reconocido a ciudades y destinos turísticos de menor ámbito geográfico, como comarcas, así como museos y todo tipo de negocios turísticos. Hoy más de 180 entidades turísticas españolas disfrutan de esta acreditación otorgada por la Federación.

El sello de Turismo Familiar reconoce y distingue a destinos, alojamientos y empresas del sector turístico que responden de forma idónea a las expectativas de las familias numerosas, tanto desde un punto de vista de alojamiento y restauración, como de ocio y actividades. Euskadi ya podía presumir de tener el Sello de Turismo Familiar en varios establecimientos, alojamientos, agencias de viajes, así como la comarca de Tolosaldea y el municipio de Za-



EUSKADI YA PODÍA PRESUMIR DE VARIOS DE ESTOS DISTINTIVOS -ALOJAMIENTOS Y AGENCIAS DE VIAJES, ASÍ COMO LA COMARCA DE TOLOSALDEA Y EL MUNICIPIO DE ZARAUTZ-, PERO AHORA ES LA OFERTA DE LA COMUNIDAD EN SU CONJUNTO LA QUE HA TENIDO ESTE RECONOCIMIENTO

museum, el museo marítimo, y el Museo Guggenheim, tienen un gran éxito entre las familias. En Vitoria-Gasteiz, para el público familiar destacan la catedral de Vitoria y el centro de interpretación de los humedales de Salburua, Ataria, que es la principal puerta de acceso al parque de Salburua. En Donostia/San Sebastián, los grandes atractivos para el turismo de padres e hijos son el Aquarium y Euskal Itsas museoa, el Museo Marítimo Vasco.

Pero en una región tan privilegiada por la naturaleza como el País Vasco, los puntos de interés no solo están, ni mucho menos, en las grandes ciudades. Así que hay resaltar los valles del interior y los pueblos costeros, donde encontramos actividades que unen ocio y conocimiento, y que atraen tanto a niños como a mayores. Al ser un territorio relativamente reducido, las opciones de poder disfrutar de innumerables planes en familia sin necesidad de realizar grandes desplazamientos son infinitas. 🌿

rautz, que lo acaba de conseguir, pero ahora es la oferta, pero ahora es la oferta de la comunidad en su conjunto la que ha tenido este reconocimiento.

La fórmula del éxito

El posicionamiento de Euskadi como destino ideal para las familias se ha conseguido a partir de una estrategia global que incluye todo el territorio, y que se ha vehiculado a través del club Euskadi Turismo Familiar, que desde 2016 reúne a negocios turísticos vascos. Todas las empresas que integran el club han pasado una auditoría de la agencia vasca de turismo, Basquetour, en la que se valoran instalaciones, servicios y gestión empresarial, así como la orientación hacia al público familiar.

Esta coordinación de esfuerzos ha permitido huir de la dinámica de los parques temáticos y de las actividades exclusivas para niños, para crear un modelo turístico que pone en valor todos aquellos lugares, instalaciones y propuestas de ocio pensados para toda la familia. La idea que ha hecho merecer a esta comunidad autónoma el distintivo de la Federación es la de crear una oferta igual de atractiva en todas las comarcas vascas, en mar y en montaña, con una propuesta multidimensional: paisajes, platos, historia y cultura.

¿Qué visitar?

Las tres capitales vascas, Donostia/San Sebastián, Bilbao y Vitoria-Gasteiz, ofrecen distintos recorridos para hacer en familia. En Bilbao, el Itsas-



ZARAUTZ, LA PLAYA INFINITA

Zarautz es una localidad situada en la costa guipuzcoana, a tan solo 20 kilómetros de Donostia-San Sebastián. Desde hace más de un siglo es uno de los destinos del litoral vasco preferido por las familias. Así, ya la reina Isabel II eligió la localidad para veranear junto a sus hijas e hijos. Hoy, gracias a una oferta de playa, naturaleza y gastronomía, diseñada para todas las edades, sigue siendo un destino familiar inmejorable.



Lubrín, legado natural

Lubrín, en la Sierra de los Filabres, ofrece un espacio rural que es un remanso de paz, ambiente familiar y gastronomía única. El lugar es tranquilo, pero ofrece enormes atractivos para que padres e hijos puedan pasar una jornada o unos días especiales. Desde empezar la mañana con un desayuno de productos locales, a continuar con una visita a las

granjas de cabritos e interactuar con los animales, hasta mostrar cómo se producen la miel de nuestra sierra o los aceites y productos lácteos locales, y todo por apenas tres euros. Luego se puede pasar un fin de semana en alguno de los alojamientos rurales con la posibilidad de disfrutar en tu propia estancia de los productos que ese mismo día has adquirido para hacer un almuerzo especial. Es un lugar en el que el entorno te transporta a otra dimensión de paz y tranquilidad, pero con posibilidades de aventura en la naturaleza.

Las instalaciones están adaptadas a las familias, con habitaciones comunicadas unas con otras. Se trata de casas rurales de alquiler completo, con todo lo necesario para la atención de todas las franjas de edad. Además, ofrece actividades para niños de todas las edades, y las actividades de naturaleza, ocio y cultura están especialmente pensadas y diseñadas para que toda la familia al completo pueda pasar grandes momentos, aprendiendo juntos padres e hijos y teniendo en cuenta siempre lo que a los niños más les pueda motivar y entretener. 🌿

MUNICIPIO RECONOCIDO

Lubrín es un destino ideal para disfrutar en familia en un entorno único, con casitas blancas y calles llenas de flores. Un estilo tradicional que han sabido conservar también en su rica gastronomía englobada en el sello propio registrado de *Lubrín, legado natural*.

Sierra de Filabres, Almazara de Lubrín o Matadero de los Filabres, por citar algunos, son sellos de calidad reconocibles en cualquier rincón de la provincia de Almería, donde los productos gastronómicos de Lubrín se han ganado, por derecho propio, un merecido prestigio culinario. Conscientes de la exquisita calidad de productos como la miel, la carne o el aceite que se produce en sus tierras, el Ayuntamiento ha creado un sello de calidad para potenciar aún más el sector agroalimentario del municipio.

Ahora ha sumado a sus distintivos el Sello de Turismo Familiar, que lo reconoce como destino para familias.



Vera, corazón del Levante almeriense...

Vera cuenta con una gran oferta turística y reúne aquello que las familias buscan en sus vacaciones: cultura, ocio, deporte, playas y sol garantizado, además de una excelente y amplia oferta hotelera y de restauración.

De sobra son conocidos los encantos y atractivos turísticos del municipio de Vera, con un litoral privilegiado en la costa del Levante Almeriense con extensas playas de fina y dorada arena, que se pueden disfrutar los 365 días de año gracias a las suaves temperaturas y al extraordinario clima de las que goza el municipio durante todo el año.

Pero Vera ofrece mucho más que sol y playa, ya que además de contar con una amplia oferta turística donde el visitante puede disfrutar de playas

tanto textiles como naturistas, ofrece una amplia oferta de actividades de ocio y deporte, aventura, planes en familia, donde poder relajarse y disfrutar del sol y el mar durante todo el año.

Sin duda, uno de los principales atractivos de Vera es su completa oferta de turismo activo y naturaleza, segmento en auge gracias a los extraordinarios espacios naturales con los que cuenta el municipio, que lo convierten en un destino ideal para los amantes de la naturaleza y los apasionados de la observación de aves. Recorrer la Laguna de Puerto Rey, la Charca del Gato, o el Salar de los Canos a pie, en bicicleta o a caballo son algunas de las propuestas para conocer los recursos naturales de Vera, lugares que poseen una riqueza ecológica. 

DESCUBRIENDO EL MUNICIPIO

Las posibilidades en Vera son abundantes y todas adecuadas para disfrutarlas en familia. Descubrir rincones con encanto como es el Lago del Parque de la Rambla del Algarrobo. Este lago artificial, el más grande de todo el Levante Almeriense, se encuentra en un parque periurbano inaugurado en 2014 con unas panorámicas e inmejorables vistas de la ciudad. Se trata de un espacio de grandes dimensiones, idóneo para la práctica de deportes al aire libre y pasear.

Los amantes de la arqueología, descubrirán en el Cerro del Espíritu Santo, el enclave de la ciudad hispano-musulmana de Bayra, ciudad medieval destruida por un terremoto en 1518. La Plaza de Toros, el Convento, la Plaza Mayor arropada por la Iglesia Ntra Sra de la Encarnación y el edificio historicista del Ayuntamiento, el jardín y mirador de La Glorieta o el Museo Histórico, son algunos de los monumentos y museos a visitar.

Desde el Ayuntamiento de Vera se han habilitado las medidas necesarias para garantizar la seguridad e higiene máximas contra la COVID-19.





TENERIFE

Las Terrazas de Abama: el paraíso

Las Terrazas de Abama se encuentra ubicado dentro de Abama Resort, en un precioso enclave con vistas a La Gomera y al Océano. Cuenta con cuatro piscinas climatizadas, restaurantes, gimnasio y Kids Camps, entre otros servicios. Hay propuestas para toda la familia y para todas las edades.

Todas las suites disponen de amplios jardines o terrazas abiertas desde donde poder disfrutar de maravillosas vistas. Los modernos interiores han sido meticulosamente diseñados para mezclarse perfectamente en el entorno natural donde se ubica el resort, en el que los espacios abiertos conviven en armonía con los jardines, las terrazas exteriores, y el magnífico paisaje que envuelve en atardeceres únicos.

Las 151 suites de Las Terrazas de Abama ofrecen a los huéspedes un oasis de descanso, en un ambiente de privacidad y comodidad. Y en las áreas comunes, los niños pueden realizar un gran número de actividades. 🌈

KIDS CAMP ABAMA RESORT TENERIFE

El Kids Camp es un área especialmente diseñada para que los más pequeños se lo pasen en grande al mismo tiempo que aprenden valores y trabajan su creatividad. Realizamos excursiones, convivencias, talleres, juegos, actividades deportivas... De todo para que los niños estén bien atendidos en todo momento.



LA POBLA DE LILLET

Albergue La Sala: promover la educación en el tiempo libre

La Fundació Pere Tarrés, con 60 años de existencia, es una organización no lucrativa educativa y de acción social que nació con la finalidad de promover la educación en el tiempo libre de niños y jóvenes.

Esta organización ofrece 17 casas de colonias y albergues situados en parajes privilegiados, en las provincias de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona y en la isla de Mallorca. Alojamientos con encanto rodeados de entornos naturales y en plena naturaleza, en medio del bosque y de la montaña, cerca del mar y del río; abiertos todo el año.

Uno de ellos es el albergue La Sala, situado en el valle de Lillet, en la provincia de Barcelona, en una importante zona forestal del Prepirineo cercana al nacimiento del río Llobregat. Su ubicación es privilegiada ya que nos encontramos en el entorno geográfico del Parque Natural del Cadí-Moixeró y de la magnífica sierra del Catllaràs. Esta localización permite ofrecer una propuesta de actividades de gran interés y calidad. Se trata de un lugar idóneo para el reposo, el ocio y el excursionismo para grandes y pequeños.

El albergue La Sala está pensado especialmente para acoger familias con niños, tanto para los puentes, fines de semana, en verano o en la temporada de esquí.

Dispone de cocina propia para ofrecer una dieta equilibrada y saludable. Asimismo, cuenta con un comedor y cuatro salas de actividades, una de las cuales dispone de proyector y pantalla, instalaciones idóneas para la realización de actividades y talleres. Todas las habitaciones disponen de baño y son exclusivas para cada familia. Además, en los espacios exteriores hay una piscina que está en funcionamiento durante la época estival, explanadas para el juego y el deporte, campo de fútbol y rocódromo.





MENORCA Camping Sou Bou, ideal para familias



Zonas para toda la familia

El camping tiene diferentes zonas para todos los integrantes de la familia:

Animación por edades: padres, niños o adolescentes. Yelloh! Village Les Baléares-Son Bou conquistará a todos, sin excepción. Los hijos no se aburrirán ni un segundo con los clubes de animación para todas las edades.

Ludoteca. Los más peques también podrán disfrutar del placer del camping en el Babies Club, un lugar lúdico y divertido. Espacio donde fomentar la lectura, la imaginación, el juego y la diversión. Para niños de 0 a 4 años.

Miniclub-Sa Tanca. Un espacio donde hacer muchos amigos y divertirse. A partir de 4 años.

Pistas deportivas. Pista polideportiva para la práctica de tus deportes favoritos: tenis, pádel, baloncesto, fútbol sala, voley, petanca...

Piscina. Espacio donde podrás desconectar mientras disfrutas bajo el sol de las Baleares. 450 metros cuadrados para sentirse en un verdadero oasis de frescor y tranquilidad. ¡Dispone de piscina infantil exclusiva para los niños! 🌈

Yelloh! Village Les Baléares-Son Bou es un camping ideal para familias. A solo 3 kilómetros de la playa de Son Bou, se encuentra en el centro de la isla, cerca de todo: calas privilegiadas, de aguas tranquilas y transparentes; bosques, barrancos y senderos en el interior; y también gastronomía y cultura. Este camping tiene una amplia oferta de alojamientos para todos los gustos: también hay cottages de lujo y tiendas amuebladas. Asimismo, cuenta con todo tipo de instalaciones deportivas, con un acogedor restaurante familiar y con supermercado.



UN PAISAJE EXQUISITO

En Menorca, isla bañada por la luz del Mediterráneo, el mar es templado y de color turquesa, la naturaleza se conserva y su gente es de lo más hospitalaria. Un caleidoscopio de encinas, abruptos acantilados al mar, olivares silvestres y magníficas playas, son los ingredientes de un paisaje exquisito.

El Yelloh! Village Les Baléares-Son Bou te permite descubrir esta tierra de contrastes, donde las ruinas prehistóricas y romanas, las innumerables rutas de senderismo y las ciudades con carácter forman un conjunto único.



ALICANTE

Porta Maris Jávea, puerta al mar

Esta villa vacacional es una magnífica puerta al mar. Tiene 480 metros cuadrados con vistas panorámicas al Mediterráneo en la exclusiva zona de Tosalet-Cap Martí, en Jávea. Está emplazada en una finca de 2.500 metros cuadrados, con una gran piscina, hermosos jardines y una zona de arboleda. Porta Maris Jávea cuenta con amplios espacios para fa-

milias grandes o grupos de amigos. La villa dispone de 8 dormitorios dobles, 5 baños y un amplio salón-comedor, así como un cine con zona de ocio. Está emplazada en una finca de 2.500 m2 con una gran piscina, hermosos jardines y una zona de arboleda.

La vivienda es una hermosa villa de estilo mediterráneo tradicional con techos altos, grandes vigas vistas, arcos de piedra tosca y grandes ventanales con rejas de forja. 🌿



PARA FAMILIAS GRANDES

Los propietarios, que son familia numerosa, argumentan así la idoneidad de esta villa para las familias numerosas: "Porta Maris es la villa que nuestra propia familia utiliza para las vacaciones, pero que compartimos como alojamiento a través de varias plataformas cuando no la utilizamos. Como familia numerosa que también somos, comprendemos las necesidades específicas de las familias grandes y somos particularmente sensibles a sus demandas concretas. Contamos con experiencia en hacer frente a sus demandas y ellos reconocen este compromiso con reseñas muy elogiosas".



HUESCA

Refugio de Riglos, naturaleza en estado puro

Este refugio se encuentra en la entrada del pintoresco y turístico pueblo de Riglos, ubicado a los pies de las famosas montañas los Mallos de Riglos. El alojamiento tiene capacidad para 80 personas, con una distribución de 5 habitaciones pequeñas y de 10 habitaciones múltiples de hasta 8 plazas, con aseo, lavabo y ducha independientes en cada habitación.

Perteneciente a la red de refugios de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), está totalmente preparado para acoger y alojar grupos de jóvenes y de familias, de forma que se creen espacios independientes y poder garantizar así la gestión para grupos burbujas. El refugio tiene una amplia terraza panorámica exterior hacia los mallos, que da acceso al alojamiento y a la cafetería, y otra terraza exterior privada amplia en la zona sur con vistas al valle y al cañón del río Gállego. Hay un gran salón de actos y diferentes

salas más pequeñas para reunión, juegos y uso durante la estancia de las familias. En la cocina se elaboran platos tradicionales de montaña, carne a la brasa (cordero de Aragón y longaniza de Graus), la especialidad de los platos del día y postres caseros. Hay carta de bocadillos de mesa, y raciones y tapas disponibles todo el día en la cafetería, terrazas y amplio restaurante. El equipo de guías de montaña y naturaleza os informará de las actividades deportivas de aventura en familia y visitas turísticas a realizar durante la estancia. 🌿



EL REINO DE LOS MALLOS

Este territorio del Pre-Pirineo de la provincia de Huesca se denomina turísticamente como Reino de los Mallos: pequeño reino del siglo XII de la reina Berta, viuda del rey Pedro I de Aragón, que tuvo lugar entre los años 1105 y 1111.

ABIERTO TODO EL AÑO

Esta casa de la montaña está abierta todo el año, ya que es un punto de encuentro para montañeros, escaladores, deportistas y visitantes.

ALICANTE

Finca Daroca, actividades multiaventura



Finca Daroca ofrece 200.000 metros cuadrados de naturaleza con actividades multiaventura: kayaks, tirolina, tiro con arco, circuito MTB, zonas multideporte, aviario, invernadero para actividades, cuadras y zona animales, además de campo de fútbol de césped natural y piscina abierta en verano. Para el alojamiento de las familias, este establecimiento tiene una zona de cabañas, albergues con habitaciones privadas (no compartidas) y alojamiento también en tienda de campaña. Hay zona de restauración, cocina y relajación. Desde Finca Daroca se puede acceder a multitud de rutas de senderismo, deportivas y zonas de interés cultural.

Actividades

Tirolinas y Rocódromo. Disfruta de la tirolina más grande y sobrevuela la finca a toda velocidad. Tirolina de más de 250 metros (a partir de 11 años) y otra para los más pequeños de 50 metros (de 3 a 10 años), pero igual de alucinante. Atrévete a subir por el rocódromo y alcanzar la cima.

Kayaks. Hay kayaks rígidos para poner a prueba tu destreza con el remo, en los que podrás participar acompañado de otra persona. Finca Daroca te propone competiciones, dinámicas de grupo, juegos o un simple paseo por el lago.

Visita granjera. La visita granjera se divide en dos partes: el aviario y las cuadras. Animales de granja, caballos, ovejas, vacas y un aviario para conocer de primera mano el ciclo de la vida en los animales.

Caballos. Cuentan con establos y picadero, además de una amplia zona para que los equinos disfruten en libertad.

Talleres. Las actividades medioambientales y la elaboración de diferentes productos, son algunos de los talleres más significativos.

Gincanas. Las gincanas orientativas y de obstáculos con actividades son una forma estupenda de disfrutar de todas las posibilidades que ofrece Finca Daroca. Juegos, pruebas, retos y trabajo en equipo.

Tiro con arco. El personal de Finca Daroca te ofrecerá instrucciones sobre cómo colocar el cuerpo y el arco. ¡Apunta y dispara!

Deportes. Disponen de campo de fútbol 11 y otro de fútbol 7, ambos de césped natural. Asimismo, hay canchas de fútbol sala y baloncesto, y un campo de voley-playa. 🌿





Hotel Generator: Madrid y Barcelona para familias

Hotel Generator Madrid

Generator Madrid se ubica en pleno centro de la ciudad, muy cerca de la concurrida Gran Vía, en la esquina de la Calle de Silva con la Calle de San Bernardo. Al salir por su puerta, no te faltarán geniales opciones para toda la familia entre las que escoger: centros culturales, centros artísticos, los bares más concurridos, así como los mejores restaurantes de la ciudad. Originalmente construida en 1930, esta antigua gasolinera es ahora un edificio de 6 plantas diseñado con el toque de Generator, si bien en consonancia con el estilo local. Espera sentirte como en casa con los interiores de estilo español y un diseño moderno y vivo. Sube a la azotea con toda la familia tras haber descubierto todo lo que Madrid tiene que ofrecer, o relajarse en la cafetería.

Hotel Generator Barcelona

Generator Barcelona está en pleno centro de la ciudad, en el barrio del Eixample. El hotel, a solo unos metros de dos estaciones de metro, Diagonal y Verdaguer, se encuentra cerca de algunas de las mejores experiencias turísticas, ideales para toda la familia. Hay que pasear con calma por las Ramblas y visitar la Sagrada Familia, y hay que aprovechar una amplia oferta comercial y gastronómica para todos los públicos. El hotel dispone de habitaciones para todos los bolsillos, desde habitaciones privadas de 2-4 personas hasta dormitorios para compartir entre 6-8 personas. Todas ellas tienen cuarto de baño privado y cuentan con enchufes individuales, una zona de asientos, luces de lectura personal en cada cama, lavabo y espejo. 🌿



TARRAGONA

Playa Montroig Camping Resort,

ocio familiar al aire libre

Mar y naturaleza se unen en un enclave de 35 hectáreas que se alza en la Costa Dorada: se trata de Playa Montroig Camping Resort, un establecimiento familiar que ofrece un gran abanico de servicios para toda la familia: piscinas de baja profundidad, parques infantiles, menús adaptados y elaborados programas de animación.

Chapatear en Playa Montroig

El camping tarraconense inauguró en 2018 la *Splash Pool*, uno de los resorts acuáticos infantiles más grandes de Europa. Es una piscina de 1.700 m² con 850 m² de lámina de agua, uno de los mayores espacios lúdicos con agua en un camping a nivel europeo. La piscina de baja profundidad está equipada con un área temática de 58 espacios diferentes, 28 juegos interactivos, 2 toboganes y un cubo que se vuelca creando un efecto refrescante en la zona. Además, incluye 16 juegos con efectos visuales. También se encuentra la *Garden Pool*, una zona ajardinada con 1.500 m² de piscinas, con toboganes, totalmente accesibles y de temperatura regulable. Hay una piscina de muy baja profundidad para los más pequeños de la casa, incluso los que son bebés.

Propuestas para el ocio familiar al aire libre

Temporada tras temporada, Playa Montroig Camping Resort ultima una variada programación, repleta de actividades en todos los enclaves del camping y dirigidas tanto para niños como para adultos, para no dejar lugar ni al aburrimiento ni a la rutina.



En relación a las actividades deportivas y de ocio, para los más pequeños, entre 4 y 8 años, la zona del Mini Club ofrece actividades como talleres de bisutería, minigolf, mini *gymkanas*, o juegos en la piscina. Para niños de 9 a 12 años, el programa ofrece desde guerras de agua, y torneos de ping-pong, fútbol, dardos o tenis. Además, de forma ocasional, se puede disfrutar de un castillo hinchable. todas las actividades que organiza Playa Montroig se hacen siguiendo las medidas de protección frente al Covid: límite de participantes, mascarillas, distancia de seguridad. Para los adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años, el deporte es el gran protagonista en sus actividades y pueden elegir entre un gran abanico de posibilidades: pádel, baloncesto, tenis.

Asimismo, el camping organiza jornadas de yoga, pilates, *stretching*, *running*, *body combat*, zumba e incluso clases de flamenco y bailes latinos, actividades pensadas para el público más adulto. 🌿

HOMO LUDEENS

EXPOSICIÓN
21 Jul — 31 Oct



VIDEOJUEGOS PARA ENTENDER EL PRESENTE

CaixaForum *Madrid*



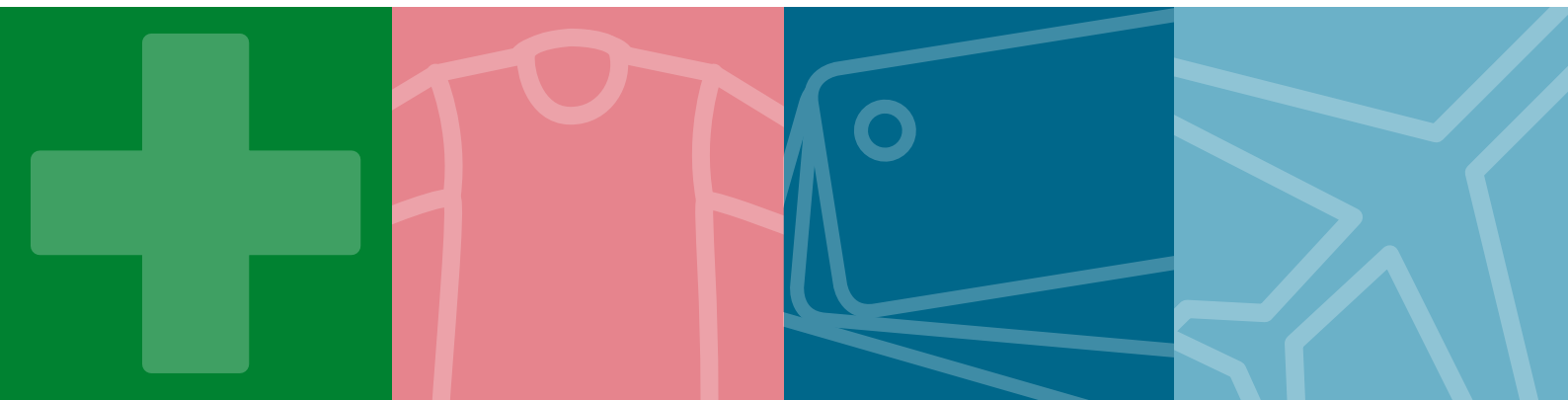
Fundación "la Caixa"



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).
	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@jgc.es). 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 Cupón mensual de 10€ de descuento directo para compras superiores a 50€ en alimentación, limpieza y perfumería, válido en los centros HiperCor y en el Supermercado de El Corte Inglés, tanto en las tiendas físicas como en online. 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.
	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	
	CITROËN 1.000 € de descuento en los modelos Grand C4 Spacetourer, Berlingo y Spacetourer, y 500 € de descuento en C5 Aircross y en el nuevo C5 Aircross HYBRID. Y para familias numerosas en general, 500 € de descuento en modelos Grand C4 Spacetourer, Berlingo y Spacetourer, y 250 € de descuento en el 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.
	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 de 1.000 euros* a las campañas vigentes en cinco modelos: Ford Kuga, Ford Mondeo y Ford Edge (solo unidades en stock); Ford S-Max y Ford Tourneo Custom. Imprescindible presentar el carné de socio en el concesionario. (*IVA incluido).
	JAGUAR Descuentos del 8% al 11% en varios modelos. Para acceder a los descuentos regístrate en la web de Land Rover Jaguar para familias numerosas. +info en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).
	LAND ROVER Descuentos del 6% al 12% en varios modelos. Para acceder a los descuentos regístrate en la web de Land Rover Jaguar para familias numerosas (pide el código a tu asociación). +info en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).
	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 lexusbusinessplus@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 Clase V, Vito Tourer y en el EQV, el primer monovolumen eléctrico, y 25% en toda la gama Citán. 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.
	RIVEKIDS 15% de descuento en dispositivo RiveMove, un accesorio para las sillas infantiles de coche, que permite desplazar la silla, de forma segura, una media de 7 cm en dirección a la puerta para ganar espacio y seguridad. El sistema es compatible con el 100 % de las sillas del grupo 2/3 con ISOFIX y con el 91 % de coches.
	VOLKSWAGEN 16% de descuento en los modelos Caddy, Transporter y Caravelle; 13,5% en Multivan. Y para todos los modelos Volkswagen Turismos, descuentos del 9% en los concesionarios adheridos al acuerdo. Descuentos no acumulables a otros. Condiciones especiales en Canarias. Más información sobre todos los descuentos en los teléfonos 800 500 100 y 800 500 101 (vehículos comerciales).





DESCUENTOS PARA SOCIOS

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 la 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.
	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.

	ILERNA ONLINE Centro de enseñanza de Formación Profesional con títulos 100% oficial para cursar a distancia en las especialidades de las ramas sanitaria, administración y finanzas, informática, espectáculos, etc. 14% de descuento en la matrícula.
	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%.
	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 de 5 cts/litro sobre el precio de surtidor para socios a través de la Tarjeta Starressa Direct, tarjeta que debe solicitarse previamente. En la gama Óptima, el descuento es de 6,5 cts/litro.
	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 . Además del descuento en combustible, 20% de descuento en los puentes de lavado de sus estaciones de servicio adheridas, entre otras ventajas.



 HOGAR 	
	ALOHA 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". Para que el agente comercial pueda aplicar el descuento, 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". Para que el agente comercial pueda aplicar el descuento, 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).
	NATURGY Oferta especial en gas y electricidad: 5% de descuento en el término variable de gas sobre su tarifa más económica (Tarifa Ecoeasy) y 25% de descuento en los servicios de mantenimiento y asistencia (Servihogar, Servielectric y Servigas). La oferta es compatible con el Bono Social de la Luz y se puede solicitar para electricidad, gas y servicios en segundas residencias. Para consultar las condiciones de la oferta y contratarla, dirigirse a una Tienda Naturgy (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



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-Diverbo 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.

	CAMPUS EXPERIENCE REAL MADRID 10% de descuento en el precio de Campus Experience, organizado por la Fundación Real Madrid y dirigido a niños de 7 a 17 años que quieran disfrutar durante unos días de la experiencia del fútbol y conocer y aprender los valores del equipo blanco. El campus se desarrolla en los meses de verano, desde finales de junio a septiembre, en diferentes modalidades según el tipo o nivel de entrenamiento que se busque, y es posible hacerlo en régimen externo, interno o de media jornada. Para beneficiarse del descuento es necesario acreditarse como familia numerosa asociada mediante el carné de socio.
	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.

OCIO	
	ABONOTEATRO Descuento del 70% en el precio de Abonoteatro, un abono anual para disfrutar, por muy poco dinero, de una variada oferta de espectáculos para toda la familia: teatro, cine, eventos, exposiciones y mucho más. Precio especial del Abono 15€+3,5€ de gastos de gestión del mismo (en lugar de 49€+3,5€). Precio de cada sesión, 3,5€. +info en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios)
	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.

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.



 SEGUROS 	
	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 la familias numerosas asociadas ventajas en su 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 RCSO, 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.



	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.familiasmassegura.com
---	--

	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).
--	--

+ SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS +	
	CLÍNICA BAVIERA Precio especial en Cirugía Refractiva Láser (800€/ojo) para corregir miopía, hipermetropía y/o astigmatismo, y primera consulta GRATIS (valorada en 60€). Las familias numerosas asociadas se benefician también de precios especiales en cirugía de presbicia (1.250€ por ojo) y en cualquier consulta oftalmológica general (59€) y oftalmológica pediátrica (79€). Para beneficiarse de estos precios especiales, acreditarse como familia numerosa asociada a la FEFN, presentando el carné de socio.
	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.

	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 'Privilege', 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 MOLECURALES (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.
	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.
---------------	--

Kolekole zapatería online	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.
--	---

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).
------------------	---

TEXTIL Y CALZADO

bonnet à pompon.	BONNET À POMPON 10% de descuento en compras de ropa y calzado de esta firma de moda infantil, aplicable tanto en tiendas como en la web de venta online.
-------------------------	--

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).
----------------	--

GOCCO	GOCCO 15% en compras online (www.gocco.es) introduciendo el número de socio en el proceso de compra.
--------------	--

Kids Karamel	KIDS KARAMEL 15% de descuento en todas las compras de la tienda online de Kids Karamel, firma de ropa para niños hasta 16 años, hecha en España. El descuento no es aplicable a la categoría Outlet, ni es acumulable a otras promociones u ofertas. Para beneficiarse del mismo, es necesario disponer del código descuento correspondiente, que el asociado puede obtener en el área privada de socio (con su usuario y contraseña) o llamando a su Asociación.
---------------------	---

PABLOSKY zapatería online	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.
----------------	---

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€.
-----------------------	--

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.
------------------	---



DESCUENTOS PARA SOCIOS

VARIOS	
	CEFA TOYS Cefatoys, empresa familiar con casi 75 años de vida, creadora de juguetes con los que han crecido varias generaciones, ofrece un descuento del 25% a todas las familias numerosas asociadas a cualquier asociación integrada en la Federación Española de Familias Numerosas. El descuento se aplicará a todos los productos en venta en la web de Cefa Toys (www.cefatoys.com), excepto a los incluidos en la sección de Oportunidades (tampoco se aplicará a otros cupones descuento). Para beneficiarse del descuento es necesario introducir en el proceso de compra un código que puede solicitarse en la Asociación o consultar en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).
	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 .
	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 Condiciones especiales en esta plataforma de audiolibros, ebooks y revistas, cuya suscripción mensual da acceso ilimitado a un amplio catálogo con más de 300.000 títulos de todos los géneros y para todas las edades. Para más información consulta en la web de familias numerosas, Ofertas y Beneficios online, apartado de libros.

	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.
	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).
	ROCKING BABY Marca española de cochecitos y accesorios de bebé que se caracteriza por sus diseños modernos, versátiles y personalizables, con carritos plegables y muy ligeros. Ofrece a las familias numerosas asociadas un 10% de descuento en su tienda online. Para acceder al descuento es necesario introducir el código de familia numerosa que se puede consultar en el área privada de socio.
	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).
	TASK&TIME 30% de descuento al contratar Studeam, una app para ayudar a los estudiantes a planificar y gestionar de forma eficaz su tiempo y sus tareas y a organizarse para desarrollar sus deberes y estudios con éxito. Más información en www.taskntime.org Para acceder al descuento acreditarse como familia numerosa asociada.
	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		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
	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		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
	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/		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
	COMARCA DE LA HOYA DE HUESCA Entre el Valle del Ebro y el prepirineo se encuentra esta comarca de 2.525 km² 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		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 grancanaria son idóneas para los turistas que viajan en familia. www.lpavisit.com



	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 adaptadas para niños y galardona- das 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
	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/
	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
	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 Tarraco 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/
	TOLOSALDEA Comarca situada en el corazón de Gipuzkoa, a un cuarto de hora de San Sebastián/Donostia y muy bien comunicada gracias a su estratégica situación. Está formada por pueblos pintorescos, en torno a una capital con intensa vida comercial (Tolosa), y rodeada de espacios naturales de gran belleza, en los que se pueden realizar diversas actividades familiares, turismo de naturaleza, gastronómico, etc. www.tolosaldea.eus
	VILLANUEVA DEL DUQUE Municipio cordobés, a 75 km de la capital, que ofrece un entorno tranquilo para unas vacaciones en familia con diversas actividades, entre las que destaca la contemplación de estrellas. La localidad, que cuenta con su Observatorio Astronómico, se encuentra dentro de la Reserva Starlight Los Pedroches, una comarca reconocida internacionalmente por la calidad del cielo para la práctica del turismo astronómico. http://www.villanuevadelduque.com/





Actividades

CULTURA



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.obrasociallacaixa.org



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

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



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



MUSEO DE LA VIDA RURAL

El Museo de la Vida Rural, situado en L'la 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



MUSEO NACIONAL THYSEN-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



REAL MONASTERIO DE SAN JERÓNIMO DE COTALBA

Valencia. Fue el primer monasterio de la orden de los jerónimos en establecerse en la Corona de Aragón; se construyó entre los siglos XIV y XVIII; es Bien de Interés Cultural, y cuenta con una guía de visita para las familias que incluye diferentes juegos y actividades. Descuentos especiales para familias numerosas.

www.cotalba.es

CRUCEROS



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 		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 
	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		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 
	NATURALEZA 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 		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 
	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		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 
	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		

**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

**TERRA NATURA BENIDORM**

Alicante. Parque zoológico de nueva generación que trabaja por el bienestar físico y emocional de sus más de 1.500 animales de 200 especies diferentes –50 de ellas en extinción–. Los visitantes podrán conocer a los animales en su propio hábitat en una novedosa experiencia de zoonmersión. Precios especiales para familias numerosas.

<http://benidorm.terrannatura.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

**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 una 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>

**Alojamientos****ALBERGUE FUERTE DE NAÜELLES**

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://fuertenaguelles.com/>



	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 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
	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
	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
	CAMPING ALANIA ELS PRATS Camping del Grupo Alania 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. www.camping-lamasia.com

**CAMPING BENAMEJÍ**

Córdoba. Alojamiento en bungalows de entre 2 y 3 habitaciones, con salón, cocina y cuarto de baño. Rafting, paintball, rocódromos o tirolina 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 Boltana 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

**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

**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 STEL RODA DE BARÁ**

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 LASPAÚLES**

Laspaúles (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.laspaulles.com/es/camping>

**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 bajitas 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

**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.casarruralsolanadejaca.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 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.casaurallosuetos.es



CASUAL HOTELES

Cadena de hoteles tematizados que tiene siete de ellos avalados con el Sello de Turismo Familiar en Madrid, Valencia, Málaga y Sevilla. Todos cuentan con habitaciones triples y cuádruples, y son perfectos para estancias en familia. <https://casualhoteles.com>



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 Miniclub. Descuentos del 17% sobre la mejor tarifa online durante toda la temporada para socios de la FEFN. www.granhotelpeniscola.com



HOSTAL RÍO ARA

A las puertas del Parque Nacional de Ordesa, en el Pirineo aragonés, encontramos este hostel 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



HOTEL DEL JUGUETE

Alicante. Un hotel diseñado para los niños, con 21 habitaciones tematizadas dedicadas a sus juguetes favoritos: Nancy, Lego, Playmobil, Barriguitas, Neneco o Pin y Pon, así como a personajes como los Reyes Magos o Invizimals. Descuentos para socios de la FEFN de entre un 10% y un 20%. www.hoteldeljuguete.com



HOTEL GRAN DUQUE - MARINA D'OR

Oropesa del Mar (Castellón). Perteneciente al complejo vacacional Marina D'Or, este hotel dispone de habitaciones dobles con sofá, triples y cuádruples, además de menús infantiles, mini club, animación de calle, etc. Tarifas especiales para familias. www.marinador.com



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.hotelpayasdetorrevieja.com



HOTEL SUITE VILLA MARÍA

Tenerife. 78 villas dúplex privadas, con capacidad para entre 2 y 6 personas, con jardín privado y vistas al mar, las montañas y el campo de golf. Las zonas comunes incluyen un parque infantil, miniclub, sala de videojuegos, piscina infantil y otras dos piscinas-lago. Además, hay animación infantil y cuidadores. Descuentos para socios de la FEFN y pack bebé y niño. www.hotelsuitevillamaria.es



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

**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



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.wwww.interhome.es



KEY FAMILY APARTMENTS

Barcelona. Empresa familiar de alojamientos turísticos creada en 2011, especializada en turismo familiar y comprometida socialmente con la ciudad de Barcelona, que cuenta con tres apartamentos en el centro de la ciudad condal con capacidad para hasta 11 personas.

www.keyfamilyapartments.com



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.laqaya-apartaments.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



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



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



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



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 Kids 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>





VILLA URBASA

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



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 de Viajes



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



MASDECUATRO

Guipúzcoa. Agencia de viajes dedicada exclusivamente a las vacaciones y viajes de las familias numerosas, que ofrece atención personalizada tanto de forma física, en su oficina, como a través de internet. Descuentos de entre el 5% y el 6% para socios.

www.masdecuatro.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



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



Por un turismo 'Laudato si'

En 2019 España fue el país más competitivo del mundo en turismo, según el ranking del Foro Económico Mundial, y también lo fue en 2017 y 2018. Una potencia mundial en turismo que desde 2020 está sufriendo como ningún sector económico los impactos de la pandemia, y a la que sus empresas y trabajadores, en situación de supervivencia, algunos ministros ponen en tela de juicio y desprestigian: "Tenemos un país que se ha especializado en sectores de bajo valor añadido como la hostelería y el turismo". Y eso que aportan al PIB y el empleo un 14%.

España es el país más competitivo del mundo porque es un destino único, ya que únicos son los recursos en los que se basa esta industria, su patrimonio cultural, tangible e intangible, sus cerca de 8.000 kilómetros de costa, y su patrimonio natural.

Es el tercer país del mundo con bienes declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, 49 bienes culturales, naturales o mixtos a lo que recientemente se ha sumado el Paseo del Prado y del Parque del Retiro un espacio pionero en la introducción de la naturaleza en la ciudad en el siglo XVI.

También, junto a Francia, es uno de los países con un mayor número de bienes declarados Patrimonio cultural inmaterial, el Misterio de Elche, La Patum de Berga, El flamenco, El Canto de la Sibila de Mallorca, Los "castells", la dieta mediterránea, la fiesta de los patios de Córdoba, las tamborradas..., y así hasta 17.

El sector turístico, en sentido amplio, es uno de los gestores temporales del valioso patrimonio que atesoramos y conservamos como destino, son muestras de una cultura y una naturaleza declarada por la UNESCO como sitios de importancia cultural o natural excepcional para la herencia común de la humanidad.

Este cuidado de la "casa común" por parte de todos, del sector turístico que se basa en su capacidad de atracción, y también de todos cuando hacemos turismo, está magníficamente desarrollado en la encíclica del Papa Francisco 'Laudato Si': "*¿Qué tipo de mundo queremos dejar a quienes nos sucedan? Lo que está en juego es nuestra propia dignidad*". No somos dueños de los recursos, ni naturales ni culturales, sino administradores responsables de los recursos culturales y naturales de España.

Una naturaleza y una cultura que podemos enseñar mejor que otros destinos; nuestro relato es imbatible, las experiencias turísticas pueden ofrecer conocer y aprender del pasado, comprender el presente y construir el futuro.

La actividad turística se va abriendo en España, y con ella la actividad, el empleo y la forma de vida de muchos. El turismo renacerá, pero debemos trabajar para ser mejores. Mejores los destinos y su oferta, mejor la gestión mediante modelos superiores de interacción público-privada, y mejor la demanda que queramos captar. Se trata de trabajar para un turismo sostenible y responsable, un turismo 'Laudato Si'. Bajo valor añadido, Sr. ministro. 

Francisco Javier Castillo Acero
Empresario, padre de 3 hijas
@FJCAcero

II Jornada Consejo Sectorial Infancia y Familia



CONSEJO ESPAÑOL DEFENSA DISCAPACIDAD Y DEPENDENCIA

¿Cómo se aborda la salud mental pediátrica?



Dr. D. Javier Urrea

Dr. en Psicología con la especialidad de
Clínica y Forense.

Dr. en Ciencias de la Salud. Profesor en
Pedagogía Terapéutica.

Primer Defensor del Menor.

21 de octubre de 2021 - 17:00h

Sesión Online y accesible con intérprete ILS

**Inscríbase gratuitamente en
info@ceddd.org**



Vuelve a McDonald's® y disfruta en familia con la seguridad de siempre

Diviértete con los tuyos en McDonald's con todas las medidas de seguridad necesarias. Disfruta de grandes momentos en McAuto®, McDelivery® y nuestros restaurantes. Descubre nuestras ofertas y promociones, y sigue beneficiándote de un **10% de descuento*** para familias numerosas



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