

Ayudas gubernamentales a familias numerosas

El Estado pone una serie de ayudas a disposición de las familias numerosas para ayudar a paliar su deficitaria economía, que en ocasiones lleva a un caos en el ámbito familiar. Son diferentes ayudas para aquellos núcleos familiares numerosos a quienes les es difícil subsistir en su día a día.

Existen varios tipos de ayudas para familias numerosas según su condición. En primer lugar están las familias numerosas de categoría general, que están integradas por dos ascendientes y tres o más descendientes sean o no comunes. Y en segundo lugar se consideran familias de categoría especial aquellas que tienen 5 o más hijos, las de parto múltiple con tres miembros o adopción múltiple y aquellas con hijos con discapacidad en la unidad familiar. En todos los casos se considera que un hijo ya no forma parte de la familia numerosa cuando contrae matrimonio, al cumplir los 21 años (salvo que sean discapacitados, en cuyo caso no existe límite de edad) y cuando se independicen económicamente de sus padres o tutores.

La condición de familia numerosa se acredita con un título a través de la Comunidad Autónoma. Este título tiene validez en todo el territorio nacional. El carnet de familia numerosa es único, pudiéndose solicitar tarjetas individuales que acrediten su pertenencia. La expedición de estos carnets es gratuita.

Veamos algunas de las ayudas disponibles para familias numerosas:

- La Seguridad Social bonifica con un 45% de las cuotas cuando se contrate a una persona para cuidado de los hijos u hogar, siempre que los padres o tutores trabajen fuera de casa.

para vuelos nacionales.

- Puntuación preferente en procesos públicos regulados por baremos: becas, admisión de alumnos en centros escolares...
 - Exención en las tasas de expedición del DNI o pasaporte.
 - Descuento o exención en tasas universitarias.
 - Descuentos en museos estatales, teatros y auditorios.
 - Derechos en el acceso de actividades de ocio del IMSERSO.
 - Bono social en la tarifa eléctrica.
 - Beneficios en materia de vivienda.
 - Bonificaciones en impuestos locales como el IBI.
 - Incentivos comerciales en empresas privadas como grandes hipermercados, cines o tiendas de ropa.
 - Rebaja del 7% al 4% en el impuesto de transmisiones patrimoniales.
 - Descuento en la factura del agua pudiendo llegar al 20%.
 - Descuento en instalaciones deportivas entre un 10% y un 50%.
- Todas y cada una de estas ayudas son un derecho que tienen las familias numerosas.

P. Silvente



Imagen de <https://pixabay.com>

- Ayudas en Hacienda con una deducción de 1.200 euros en el IRPF por familia numerosa de categoría general y 2.400 euros en caso de familias numerosas de categoría especial.
- Bonificaciones o descuentos en transporte entre un 20% - 50%.
- Descuento del 5% o 10% en billetes de avión

El protagonista



Imagen de <https://pixabay.com>
Imagen de sumario de www.publicdomainpictures.net

Actualmente llevo 7 años de los cuales 3 años he estado trabajando en el departamento de comunicaciones y como apoyo ocasional en la cafetería de funcionarios. Actualmente llevo 2 años en el economato central.

Pedro.- ¿Cuántas personas componen el equipo de trabajo?

Fernando.- Actualmente somos cuatro internos. Tres estamos a diario y otro de apoyo que cubre las vacantes en permisos habituales así como en el reparto de productos. También hay 2 funcionarios que supervisan nuestra labor diaria.

Pedro.- ¿En qué consiste esa labor diaria?

Fernando.- Mi tarea diaria en el economato central es abastecer de productos los ocho economatos del centro así como la descarga de camiones por medios mecánicos y manuales que llegan varias veces a la semana para satisfacer la demanda de los internos del centro penitenciario como agua, café, helados, refrescos, tabacos, conservas, sellos, sobres, televisión y pequeños electrodomésticos, entre otros.

Pedro.- ¿Qué horario de trabajo tienes?

Fernando.- La jornada comienza a las 7:45h y dura hasta aproximadamente las 13:00h. Los lunes a primera hora nos coordinamos para preparar los pedidos que posteriormente se reparten en los economatos del centro. Los miércoles por la tarde se hace un recuento general de productos tanto en los

Hoy en nuestra sección *"El Protagonista"* entrevistamos a Fernando, interno destinado en el economato central. Con él vamos a conocer más a fondo su labor en el centro penitenciario.

Pedro.- Fernando, ¿cuánto tiempo llevas en el centro penitenciario?

Fernando.-

ocho economatos como en el central para la verificación de stock y los jueves repartimos el agua embotellada.

Pedro.- ¿Cómo es la relación entre tus compañeros?

Fernando.- El ambiente es muy relajado y distendido ya que el compañerismo existente hace del día a día algo atrayente. Conversaciones, opiniones y la colaboración entre todos hace de nuestra relación un algo especial.

Pedro.- ¿Qué problemas suelen ser los más habituales?

Fernando.- Los más habituales son las pequeñas reparaciones en televisión y electrodomésticos que tenemos a disposición en los economatos del centro así como la configuración de los mismos.

Pedro.- ¿Cómo te ayuda personalmente la posibilidad de trabajar en el centro?

Fernando.- Sin lugar a dudas es una forma de tener la mente ocupada y el espíritu activo en gran parte del día. Me aporta un estado emocional equilibrado con el cual hacer frente a mi situación penitenciaria, sin dejar de lado la ayuda económica que es imprescindible para subsistir durante la estancia en el centro penitenciario.

Pedro.- ¿Y en tu tiempo libre qué sueles hacer?

Fernando.- Intento estar todo el tiempo posible con actividades tales como salir al taller de ajedrez o clases de informática. Incluso los fines de semana participo en la misa leyendo. Esto último me apasiona, no hay nada más gratificante que abrir un libro y envolverte con su magia. También me gusta pasear y charlar con mis compañeros.

P. Silvente



Imagen de <https://pixabay.com>

(PARÉNTESIS)

Núm. 16: Noviembre 2017
Periódico informativo
del C.P. Badajoz
Dep. Legal: BA-116-2012



El rincón de
la poesía
Pág. 2



El rock andaluz
de El Barrio
Pág. 3



El Protagonista
Pág. 4

Celebramos la festividad de la Merced

Nuestra Señora de la Merced es la patrona de todos los centros penitenciarios españoles que celebramos cada 24 de septiembre. Para nosotros es un gran evento que celebramos con diferentes actividades.

Los actos y competiciones del centro comienzan a prepararse un mes antes. En primer lugar, los internos responsables de organizar las diferentes competiciones deben animar al resto de los internos para hacerlos partícipes de dichos eventos. Este año se han organizado competiciones de juegos de cartas, dominó, parchís, tenis de mesa y fútbol. El objetivo es entretener a todos los internos que deseen participar en estas actividades y mejorar nuestra satisfacción personal.



Imagen de <https://pixabay.com>

resultando ganador en esta ocasión el módulo 3. Este día festivo se culmina con una comida especial que preparan los compañeros que trabajan en cocina. Cada año, celebramos este día también con una misa especial en la capilla del centro penitenciario en honor a Nuestra Señora de la Merced. La eucaristía fue oficiada por Don Celso Morga, arzobispo de la archidiócesis de Mérida-Badajoz, que nos visita regularmente en estas fechas y a la que también asistieron los párrocos de la pastoral penitenciaria, Don Isidro y Don Antonio, los voluntarios que nos acompañan semanalmente en las misas dominicales, el director del centro y varios jefes de servicio.

Este año se ha hecho una mención especial al Centro de Promoción de la Mujer por sus más de 30 años de labor en el centro penitenciario de Badajoz, dedicados en su mayoría al trabajo con la población femenina privada de libertad. Por ello, han recibido por parte de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, la Medalla de Plata al Mérito Social Penitenciario. Desde estas líneas quiero darle las gracias personalmente a todos esos voluntarios que con su esfuerzo desinteresado hacen que nuestra vida aquí dentro sea mejor.

Dani



Imagen de <https://upload.wikimedia.org>

Formación y Orientación Laboral

Desde el mes de septiembre, 15 internos e internas del centro penitenciario estamos realizando un curso de Formación y Orientación Laboral financiado por la Unión Europea. Con dicho curso nos estamos preparando para el momento de enfrentarnos al mercado laboral con las herramientas necesarias y mejorando la seguridad en nosotros mismos.



Imagen de <https://pixabay.com>

Estamos aprendiendo a elaborar un currículum lo más brillante posible, a venderlos mediante una carta de presentación como el candidato más idóneo y a afrontar con éxito la parte más difícil de la búsqueda de empleo, la entrevista de trabajo. ¡Hay que salir de ella con el contrato en la mano!

También estamos aprendiendo a conocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades, a identificar el camino del éxito, a tomar conciencia de lo que estamos haciendo, a creer en nosotros mismos y hacer las cosas siempre mejor. No podemos permitirnos más frustraciones, inseguridades ni desánimo y en ello está trabajando Carmen, nuestra monitora del curso, que hace todo lo posible porque nos fijemos metas y luchemos por ellas.

V.R.E.

Colabora:



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ

Este periódico se elabora en el
Taller de Prensa impartido por la
Asociación de Derechos Humanos de
Extremadura en el C.P. De Badajoz.



¡PARTICIPA EN PARÉNTESIS!
El equipo de internos e internas que elabora "Paréntesis" quiere contar con vuestra colaboración en este periódico. Vuestros artículos, dibujos, poemas o relatos tienen cabida aquí.

Sólo tenéis que dirigirlos a Mamen, la monitora del Taller de Prensa y de Radio de ADHEX. También podéis encontrarlos en el despacho nº 79 (junto a lavandería) los miércoles de 9:30 a 11:30.

¡Paréntesis espera vuestras aportaciones!

Equilibrio y vida sana



Diversos estudios han demostrado que el ejercicio regular junto a una dieta saludable beneficia al cuerpo humano aportándole energía, felicidad y mejoría de la salud, consiguiendo así una vida más duradera. Tanto el ejercicio regular como la dieta son más importantes de lo que la sociedad cree, pues juntos nos dan muchos beneficios físicos, orgánicos y mentales.

El Departamento Of Health and Human Services de Estados Unidos realizó un estudio sobre los beneficios de una dieta saludable, concluyendo que esta debe contener frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. Este estudio dice que la alimentación saludable debe ir acompañada de ejercicio regular para evitar problemas de colesterol, osteoporosis, diabetes, presión arterial y algunos tipos de cáncer.

La combinación de ejercicio y comida saludable incrementa los niveles de energía, sintiéndote así más alerta y consciente tanto mental como físicamente. Además, el ejercicio físico estimula reacciones químicas en el cerebro que generan sentimientos de felicidad, satisfacción, relajación y aumento de la autoestima.

Es por lo tanto conocido que una de las funciones importantes para vivir es la alimentación, ya que es la

que cubre nuestras necesidades energéticas y por eso hay que tener una dieta equilibrada, libre de excesos y variada en nutrientes saludables para evitar carencias que deriven en trastornos o deficiencias alimentarias.

Por otra parte, la actividad física moderada, tan necesaria para llevar una vida saludable, se lleva poco a la práctica pues el ser humano se ha vuelto propenso a llevar una vida sedentaria, ya sea por placer o por motivos laborales.

La práctica de ejercicio físico a diario ejercita los músculos y articulaciones, adquiriendo tolerancia al esfuerzo físico sin dolor y resistencia al cansancio, así como la reducción del tiempo necesario para la recuperación y regeneración de los tejidos.

Pero no debemos olvidarnos de proteger nuestros músculos y articulaciones de posibles lesiones. Por ello son muy importantes los ejercicios de flexibilidad, lo que nos permitirá ejecutar movimientos con potencia y con mayor amplitud evitando posibles dolencias.

No debemos olvidar que las rutinas de ejercicio deben completarse con abundante ingesta de agua y con una alimentación adecuada que incluya todos los grupos alimenticios para tener *“mens sana in corpore sano”*.

Mayo



El rincón de la poesía

PAJARITO

El despertar del pajarillo en su jaula y su nido, alborotado con su cantar, va piando su libertad. Son nubes bellas pasajeras, de sus primaveras, recuerdos de sus vuelos llenando los cielos. De palo en palo cantando con su alegre plumaje a su amante soñante. Aquella dulce pajarita engalanada con su plumaje, llena mi pico de versos, surcando los pensamientos. Pasan los días y no vuelo, prisionero de mi cuerpo.

P. Silvente

SIN PALABRAS

De mis letras pausadas describo mis anhelos, secuencia de mis adentros. Mi pluma como el viento como sirena virtuosa, nadando presta y dichosa en la flor de sal azulada. Siempre estás presente en los silencios caídos, donde trinan los deseos. Nacen de mis labios y describen mis manos tus pétalos rosados. Ese marmoleado creado, esculpido con mis manos, en el alba y al ocaso te seguiré esperando.

P. Silvente

TOP 10 ALIMENTOS PARA UNA VIDA SANA

1. Agua: consume de 2 a 2,5 litros diarios para evitar la deshidratación y activar los riñones.

2. Atún u otras fuentes de pescado azul: ricos en proteínas, en ácidos omega 3 y protectores de las enfermedades cardiovasculares.

3. Espinacas: ricas en hierro y en mineral, aumentan el rendimiento físico y el sistema inmunitario.

4. Pastas: principal proveedor de energía a los músculos, cerebro y sistema nervioso. Es la mejor fuente de carbohidrato completo.

5. Arroz integral: al contener zinc y fibras permite una mejor absorción de nutrientes y no de grasas.

6. Plátanos, peras y naranjas: son fuentes de potasio que tienen los principales minerales que reducen el cansancio.

7. Lentejas: aportan energía y proteínas.

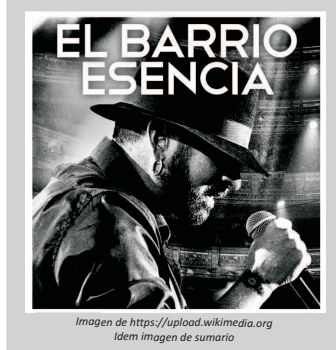
8. Salvados: regulan el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

9. Uvas: aportan energía de forma inmediata porque la glucosa de la uva es la que llega más rápido al torrente sanguíneo y proporciona más energía.

10. Yogur descremado: valioso por su alto contenido en calcio y poca grasa.

El rock andaluz de El Barrio

Quien crea que la carrera musical de José Luis Figuerero Franco ha sido fácil es porque no conoce en realidad la superación de este gran artista. Nació en el barrio de Santa María de Cádiz en 1970. Comenzó con solo nueve años a hacer sus pinitos en el flamenco y a los 14 años acompañado de su guitarra actuó en varios tablaos flamencos de Córdoba. Con 18 años ya acompañaría con la guitarra a cantantes como Juana la del Revuelo y bailaores de la talla de Antonio Canales y Sara Baras.



A principios de los noventa, cansado de ser guitarrista, su primo Diego Magallanes le convence para que grabe una maqueta y la envíe a una discografía sevillana. A partir de ese momento comienza la leyenda del artista que se renombra como *“El Barrio”* en homenaje a su barrio gaditano de Santa María y su madre le regala el sombrero con el que hace gala de su personalidad.

“Yo sueño flamenco” fue su primer disco; obtuvo una gran acogida en Cádiz, su tierra, en el resto de Andalucía y en pequeñas salas madrileñas. En 1998 saca su segundo trabajo *“Mi secreto”*, volviendo a tener una buena acogida pero es en el año siguiente cuando en su tercer disco *“Mal de amores”* se ve el potencial y la fuerza que transmite José Luis con sus canciones. *“La fuente del deseo”*, publicado a continuación de estos discos, está considerado su mejor trabajo por la mejora notable en producción y promoción.

Tras varios años de silencio, en el 2014 vuelve con *“Hijos del levante”* donde vuelve a sus raíces y deja claro en el single *“He vuelto”* que todos aquellos que le criticaron y crearon bulos sobre su persona estaban equivocados.

Recientemente le fue otorgado el triple disco de platino. En 2016 realizó una gira por sus 20 años de carrera, colgando de nuevo el cartel de “no hay entradas” en el Palacio de los Deportes de Madrid, siendo el único artista conocido que ha llenado 17 veces este espacio. En octubre de este año se ha publicado su último álbum, *“Las costuras del alma”*, para disfrutar de nuevo de su ingenio y su duende.

Mayo

De comarca a comarca Hoy visitamos... Las Vegas Altas del Guadiana



Desde la antigüedad se combinan, en lo que hoy conocemos como *“Vegas Altas”*, tres factores que determinan su realidad: su ubicación geográfica, que la convierte en punto clave de las comunicaciones entre el sur y el interior peninsular; la necesidad de controlar política y militarmente estas comunicaciones; y la capacidad agrícola de la zona.

“La Serena-Vegas Altas”, más conocida por su forma abreviada *“Vegas Altas”*, es una mancomunidad integral de la provincia de Badajoz. La capital es el municipio de Villar de Rena y su centro económico lo forman Don Benito y Villanueva de la Serena.

Esta comarca joven tuvo su origen en la transformación del territorio en origen adhesado hacia grandes vegas de regadío, todo ello bajo directrices del denominado *“Plan Badajoz”* en la mitad del siglo XX, con más de cuarenta mil hectáreas transformadas. Junto a la transformación agraria, se llevó a cabo una colonización y repoblación en torno a las nuevas tierras de regadío. Ello dió lugar a la aparición de 16 nuevos núcleos urbanos y 18 entidades menores, con una extensión de 1841 Km2. La población de esta comarca supera los 90.000 habitantes, distribuida en las siguientes poblaciones: Acedera (Los Guadalperales), Cristina, Don Benito (Conquista del Guadiana, Gargáligas, Hernán Cortés, Rucas, El Torviscal, Valdehornillos, Vivares), Guareña (Torrefresneda), La Haba, Manchita, Medellín (Yelbes), Mengabril, Navalvillar de Pela (Obando, Vegas Altas), Orellana de la Sierra, Orellana de la Vieja, Rena, Santa Amalia, Valdeterres, Villanueva de la Serena (Entrerrios, Valdivia, Zurbarán), Villar de Pela (Palazuelo, Puebla de Alcollarín).

La mancomunidad limita al norte con la comarca de Trujillo, al noreste con las Villuercas, al suroeste con la comarca de Mérida-Vegas Bajas. Su cuenca hidrográfica cuenta con una gran infraestructura de canales y acequias. Es el recurso natural sobre el que se ha cimentado toda la riqueza agrícola de la zona, pues el valle fluvial del río Guadiana es el elemento enriquecedor de la comarca.

Por su situación geográfica y la fertilidad de sus suelos, la comarca de Vegas-Altas es el resultado de la superposición incesante de pueblos y culturas. Este territorio entra en la historia con la fundación de Metellinum (actual Medellín), la primera ciudad romana a orillas del río Guadiana. Fruto de esa unión de gentes y civilizaciones son las pinturas rupestres de la sierra de Pela, el ídolo calcolítico de Rena, los hallazgos de la Edad del Bronce en Orellana, las tumbas antropomorfas de La Haba, los vestigios celtas de Los Ranchos en Villanueva de la Serena, los yacimientos orientalizantes de Medellín, Gargáligas y Mengabril, las más de cien villas romanas al norte y al sur del Guadiana como La Majona en Don Benito, que es una de las mejor conservadas, el tesoro visigodo de El Turuñuelo, el aljibe hispano-musulmán de la patria chica de Hernán Cortés, castillos medievales, iglesias renacentistas y las innumerables realizaciones del pasado siglo XX, entre las que, sin duda, cabría destacar la fundación de diecisiete pueblos nuevos.

Por último, su apreciada gastronomía, sus gentes hogareñas, así como sus festejos y costumbres, hacen de esta comarca un lugar singular donde apreciar la nobleza de un entorno ilustre a lo largo de su historia.

