



Fundación Luis Vives

Fundación Luis Vives  
Praza de Oriente, 7 - Baixo esquerda  
28013 Madrid  
Tel.: 915 400 878  
Fax: 915 419 052  
E-mail: luisvives@fundacionluisvives.org  
Web: www.fundacionluisvives.org



2010  
Año Europeo  
de Lucha contra  
la Pobreza y  
la Exclusión Social



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

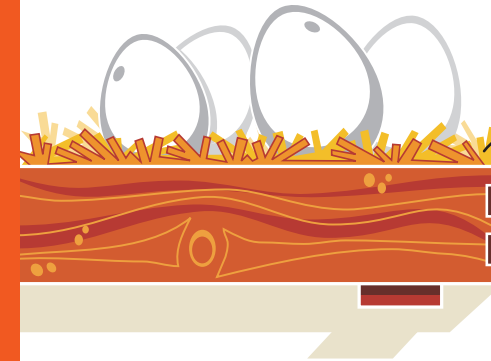
OBRA SOCIAL CAIXA GALICIA

MINIMUNICACIÓN

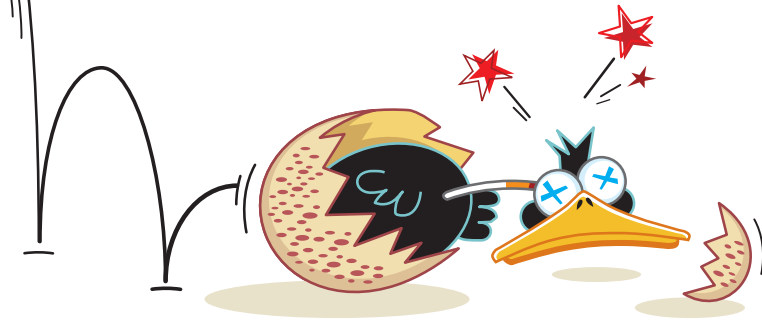
Depósito legal: M-14176-2010

# Ante a pobreza e a exclusión social ¿que podo facer eu?

Son  
Súper Integro Actúo,  
o heroe da  
inclusión social



Fundación Luis Vives



A presente publicación está financiada no marco do Programa da Comunidade Europea para o Emprego e a Solidariedade Social (2007- 2013). O programa está xestionado pola Dirección xeral de Emprego, Asuntos Sociais e Igualdade de Oportunidades da Comisión Europea. Foi creado para contribuír a que se acaden os obxectivos da Unión Europea en materia de emprego e asuntos sociais, como se establece na Axenda Social e, deste xeito, contribuír a alcanzar os obxectivos da Estratexia de Lisboa nos devanditos ámbitos.

O Programa septenal está destinado a todas as partes interesadas que poidan contribuír a conformar unha lexislación e unhas políticas sociais e de emprego adecuadas e efectivas nos vinte e sete Estados membros da UE, os países da AELC-EEE e os países candidatos e precandidatos á adhesión á UE.

A misión do programa PROGRESS é fortalecer a contribución da UE para apoiar os compromisos e os esforzos dos Estados membros por crear mellores empregos, así como para formar unha sociedade máis cohesiva. Neste sentido, PROGRESS servirá para lograr os seguintes obxectivos:

- Ofrecer análise e asesoramento político sobre as áreas de actividade de PROGRESS
- Supervisar e informar sobre a aplicación da lexislación e as políticas comunitarias nas áreas de actividade de PROGRESS;
- Promover a transferencia, a aprendizaxe e o apoio de políticas entre os Estados membros no relativo aos obxectivos e prioridades comunitarios; e
- divulgar os puntos de vista das partes interesadas, así como da sociedade en xeral.

Para máis información consulte:  
[http://ec.europa.eu/employment\\_social/progress/index\\_en.html](http://ec.europa.eu/employment_social/progress/index_en.html).

Autora: **Lorena Álvarez de Sotomayor**.  
Idea creativa de Súper Integro Actúo:  
**Miss Boule**.  
Tradutor: **Santiago González Avión**  
(EAPN Galicia).  
Ano de Edición: 2010.

# En todas as sociedades hai cisnes, patos e súper heroes. ¿Que queres ser ti?



Querido lector ou lectora,

O meu nome é Integro Actúo e son o heroe da inclusión social, aínda que debo recoñecer que son un heroe un pouco atípico pois que non teño súper poderes, senón que a miña forza reside no cambio.

Por estraño que pareza, ata hai pouco eu era un cisne, como a miña familia, os meus amigos e amigas e a maioría da xente que me rodeaba, pero a miña vida cambiou cando o meu mellor amigo empezou a transformarse e se converteu en pato.

Non foi algo repentino, fixo falta algún tempo, pero o inicio da mutación coincidiu cunha serie de acontecementos que marcaron su vida: tivo graves problemas familiares lo que le fixo caer en unha depresión e perder o

traballo. Estaba tan triste que no quería falar con ninguén e se pasaba o día pechado en si mesmo. Aínda que nos preocupaba moito esta situación, pensábase que saíría adiante ata que finalmente o seu aspecto exterior nos mostrou que o cambio era moito máis profundo do que críamos.

Isto me fixo repensar as cousas. Ata ese momento nunca me parara a pensar no por que de que a maioría da sociedade estivese



integrada por cisnes e uns poucos fosen patos. Creo que sempre din por feito que se trataba dunha cuestión de nacemento, ata que lle pasou ao meu amigo.

Comecei a observar e decateime de que hai unha diferenza fundamental entre as dúas especies que vai máis alá do noso aspecto. Mentres que os cisnes, a través do noso día a día, a nosa formación, emprego e disfrute do tempo libre, participamos da sociedade e axudamos á súa construción, os patos quédanse fóra por diferentes motivos: físicos, psicolóxicos, educativos, económicos...

Por exemplo, algúns teñen a entrada restrinxida en comercios e sitios de ocio xa que, polas súas características físicas, non poden salvar o banzo de acceso ou non poden ver as imaxes que se proxectan polo que cada vez que os seus amigos cisnes quedan para ir a comer o comentan unha película que viron, eles quedan automaticamente excluídos.

Outros, ao proceder de países afastados e atoparse coa barreira lingüística, cultural ou ideolóxica dos que xa estamos aquí, quedan fóra do mercado laboral e das relacións sociais.

Cando caín en todas estas cousas e noutras moitas, empecei a agoniarme. Non sabía se a mutación sería algo definitivo e desde logo non quería que o meu amigo quedase excluído para sempre.

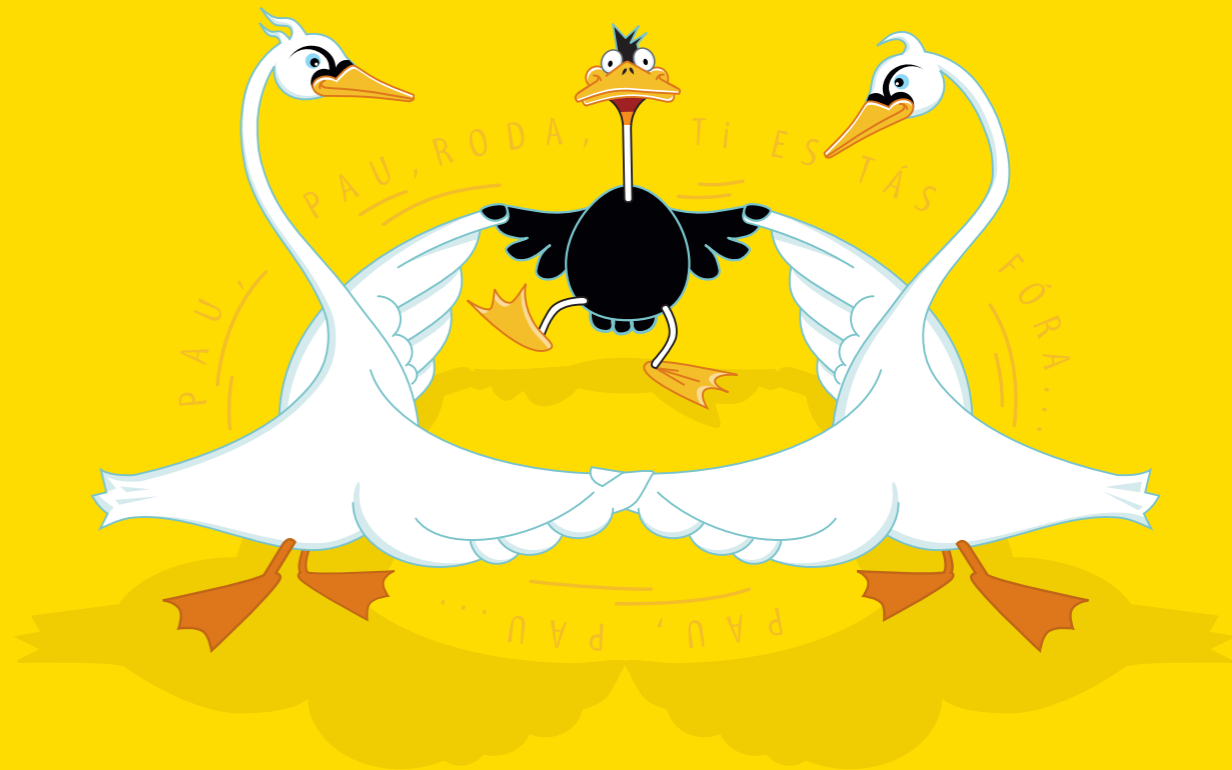
Empecei a investigar e para a miña alegría descubrín que con empeño podemos cambiar as cousas por nós mesmos no día a día, sen ter que recorrer a grandes accións nin irnos moi lonxe.

En cuanto comecei a loitar, eu tamén experimentei un cambio, convertínme en Súper Heroe. Por iso, quero compartir contigo as claves que provocaron esta transformación.

Agora é a túa quenda.  
¿Queres ser o próximo heroe o heroína da inclusión social?

Ante a pobreza e a exclusión social  
¿que podo facer eu?

En casa



Para poder construír hai que ir paso a paso e comezar por cambiar as cousas no ámbito que temos máis preto, por iso, as miñas primeiras accións a favor da inclusión social foron coa miña familia. Ao empezar a analizar a relación coo meu entorno decateime de que teño que modificar moitas actitudes...


## Educación dos máis pequenos: irmáns, irmás, fillos, fillas...

A familia é un factor moi importante á hora de conformar a personalidade e os valores que se adoptarán de cara a un futuro. ¿Como podemos pretender que os nosos fillos e fillas sexan súper heroes da inclusión social se non llo inculcamos antes?

Observei que os nenos interiorizan todo o que os rodea e calquera comentario que escoiten pódeseles quedar marcado e adoptalo como propio sen saber sequera o que significa realmente.

Son o futuro cara a unha sociedade que aposte polo respecto e a igualdade de oportunidades de todos os seus membros, por iso a súa formación en valores é fundamental. Debemos espertar o seu interese polo coñecemento, aclarar as súas dúbidas e ensinalles non só con palabras senón tamén a través dos nosos actos:

- A importancia da *loita contra as barreiras ideolóxicas (homofobia, xenofobia, racismo, machismo, autoritarismo, discriminación...) e arquitectónicas (accesibilidade para persoas con discapacidade).*
- A igualdade. *Demóstralles que as parellas toman as decisións de maneira conxunta e que os labores do fogar se deben realizar de forma equitativa.*
- O respecto polos demais. *Polos maiores, polos que pertencen a outra cultura ou a outra etnia, polos que teñen unha discapacidade física o mental, polos que pensan diferente...*
- A solidariedade. *Ensinalles a valorar o que teñen e a compartir.*
- O consumo responsable e a reciclaxe. *Non permitas que estraguen, que tiren a comida e vivan rodeados de xoguetes e caprichos.*



Loitade contra  
as barreiras ideolóxicas,  
pola igualdade, o respecto,  
a solidariedade...

## Respecto ás persoas maiores: pais, nais, avós, avoas...

Levo un ritmo de vida tan frenético que as veces non teño tempo para escoitar aos meus maiores, atender as súas necesidades o mostrarlles o importantes que son. É máis, incluso sen dar-me conta cheguei a pensar que a súa mentalidade quedou anticuada e por tanto que a súa opinión carece de valor porque non se axusta á realidade actual.

Por sorte, decateime a tempo de que, antes que eu, estiveron eles e por iso teñen moita máis experiencia de vida, e de que cando era pequeno e non podía valerme por mín mesmo fixéronse cargo de mín e coidáronme.

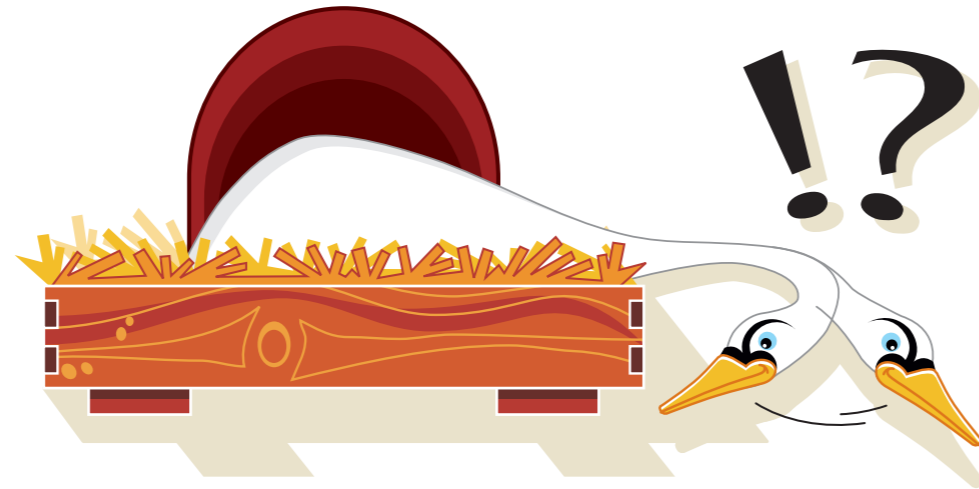
Agora son eles os que nos necesitan. Non podemos abandonalos. Debemos devolverlles a atención e os coidados que nos deron no pasado.

*Dedica parte do teu tempo diario a escoitalos, solicita á túa Comunidade Autónoma ser su coidador persoal e se polo teu traballo non podes darlles os coidados que se merecen ponte en contacto con un traballador social, solicita axuda domiciliaria ou busca un centro de día o unha residencia que se axuste a as súas necesidades.*

Ante a pobreza e a exclusión social  
¿que podo facer eu?



Na miña comunidade  
de veciños



Seguramente, se empezas a fixarte daraste conta de que algúns dos teus propios veciños son patos ou se transformaron neles.

Esta mutación pode deberse, por exemplo, a que pola idade, un accidente ou unha doenza perdese a mobilidade e xa non poidan saír á rúa sen axuda de alguén ou mesmo necesiten unha cadeira de rodas ou un andador para poder desprazarse.

Tamén pode darse o caso de que baixo a aparencia dunha existencia normal, tras as paredes se esconda un maltrato físico o psicolóxico ou unha persoa que estea soa e non poda valerse por si mesma.

*Non te manteñas á marxe. Analiza as necesidades da túa comunidade e propón solucións: unha rampla de acceso, un ascensor en Braille, luces de emerxencia, unha denuncia a tempo ou simplemente un pouco de atención.*



Ante a pobreza e a exclusión social  
¿que podo facer eu?

CINEMA



No meu barrio

Vaites, xa me quedo sen ver a película!



Vou lanzarte unha das preguntas que me formulei cando comecei a investigar o por que dos patos e os cisnes: "¿Cumpre o meu barrio cos requisitos fundamentais que aseguran unha convivencia integrada?".

Para comprobalo fixeime nos seguintes aspectos:

## Acceso á educación e formación

¿É fácil o acceso a unha educación básica e unha formación profesional gratuítas que aseguren que ninguén se que fóra da sociedade e que todas as persoas podan competir en igualdade de condicións?

*Apoia a creación de centros públicos de formación profesional para desempregados e persoas con discapacidade, propón no teu centro cultural que se impartan clases de lingua de signos e de español para inmigrantes, así como cursos de informática e navegación por internet...*

## Coidado de nenos e maiores

¿Conta o teu barrio cunha gardería e cunha residencia ou un centro de maiores públicos?

*Se non é así únete aos teus veciños e veciñas para promover a súa creación e se xa existen fai que se comprobe de forma periódica o estado no que se encontran.*

## Infraestruturas

Non todo o mundo ten a mesma idade nin as mesmas características físicas. ¿É accesible a túa veciñanza?

Propóñoche un exercicio que te vai mostrar moitas cousas que probablemente antes te pasaban inadvertidas.

A partir de agora, cando pasees pola rúa fíxate na altura dos bordos, en se hai coches aparcados nos pasos de cebra, en se todos os semáforos emiten un son diferente cada vez que se abre ou se pecha o paso aos peóns e en se hai baldosas soltas ou relevos que poidan provocar caídas.

Observa cuántos cines, teatros, museos, comercios, restaurantes e hotéis son accesibles para persoas que vaian en cadeira de rodas, coches para bebés ou persoas maiores con mobilidade reducida, e se as ramplas instaladas en autobuses e locais son aptas ou o máis probable é que ao utilizalas saian despedidos.

Tamén podes comprobar a limpeza e seguridade dos xogos que hai instalados nos parques infantís.

Cando teñas feito todo isto seguramente verás as cousas de outra forma. Non te quedas de brazos cruzados. *Comparte co teu Concello o que se debe cambiar para que este poña as solucións adecuadas.*

Pero isto non é suficiente, tamén tes que pararte a pensar en qui fas ti para que o teu barrio sexa accesible. De nada sirve contar con as infraestruturas adecuadas se non mostramos as actitudes cívicas necesarias.



*Non aparques nos pasos para peóns nin nas prazas reservadas a vehículos especiais, se reformas o teu negocio asegúrate de que conte con unha rampla de acceso ou un ascensor, presta a túa axuda, non te impacientes cos que camiñan máis a modo ca ti e cede o paso e o asento aos maiores, as embarazadas o os que teñen algunha discapacidade.*

Cun pouco de esforzo podes conseguir que o teu barrio se converta nun modelo a seguir. ¡Mobilízate e mobiliza para conseguilo!

Ante a pobreza e a exclusión social  
**¿que podo facer eu?**



No meu traballo

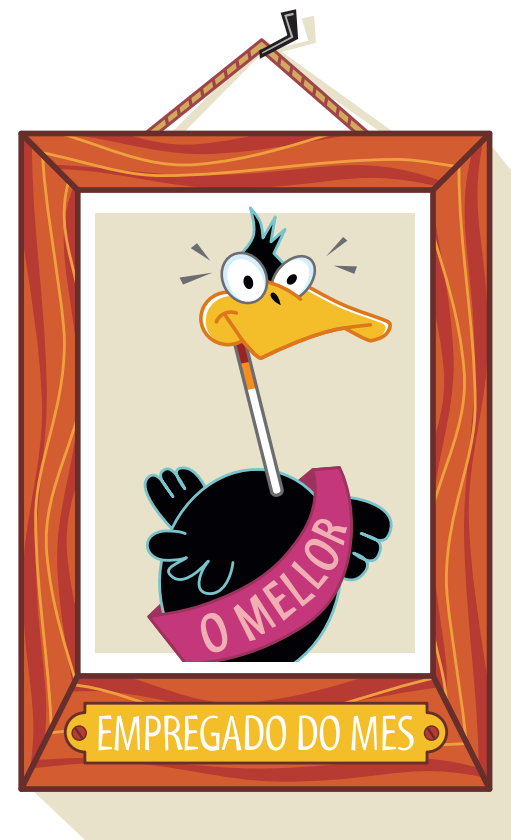
A aplicación dunhas normas básicas de respecto e convivencia, tanto por parte da persoa responsable como da plantilla, é un factor imprescindible para crear un ambiente de traballo saudable. Pero escoitando as noticias decateime de que lamentablemente non sempre é así, por iso é importante que nos paremos un momento a analizar se estamos a favorecer a integración na nosa empresa.

## Como responsable

*¿Pos en práctica a Responsabilidade Social Empresarial (RSE)?*

Para responder a esta pregunta primeiro debes analizar unha serie de cuestións:

- ¿Á hora da contratación baséaste só nas capacidades do candidato ou tamén inflúen outras variables?
- Se a túa empresa conta con máis de 50 empregados, ¿cumpres a porcentaxe do 2% esixido por lei de traballadores con discapacidade na túa plantilla?
- ¿Estableces remuneracións dignas? E ¿perciben un salario diferente traballadores que realizan as mesmas tarefas en función do sexo ao que pertencen?
- ¿Que ocorre cando unha das túas traballadoras se queda embarazada?
- ¿Respectas o permiso de maternidade e paternidade? E ¿as baixas médicas?
- ¿Aseguras unha conciliación da vida persoal e laboral para toda a túa plantilla? ¿Remunerar as horas extra?
- ¿Proporcionáslles un ambiente saudable?



## Como integrante da plantilla

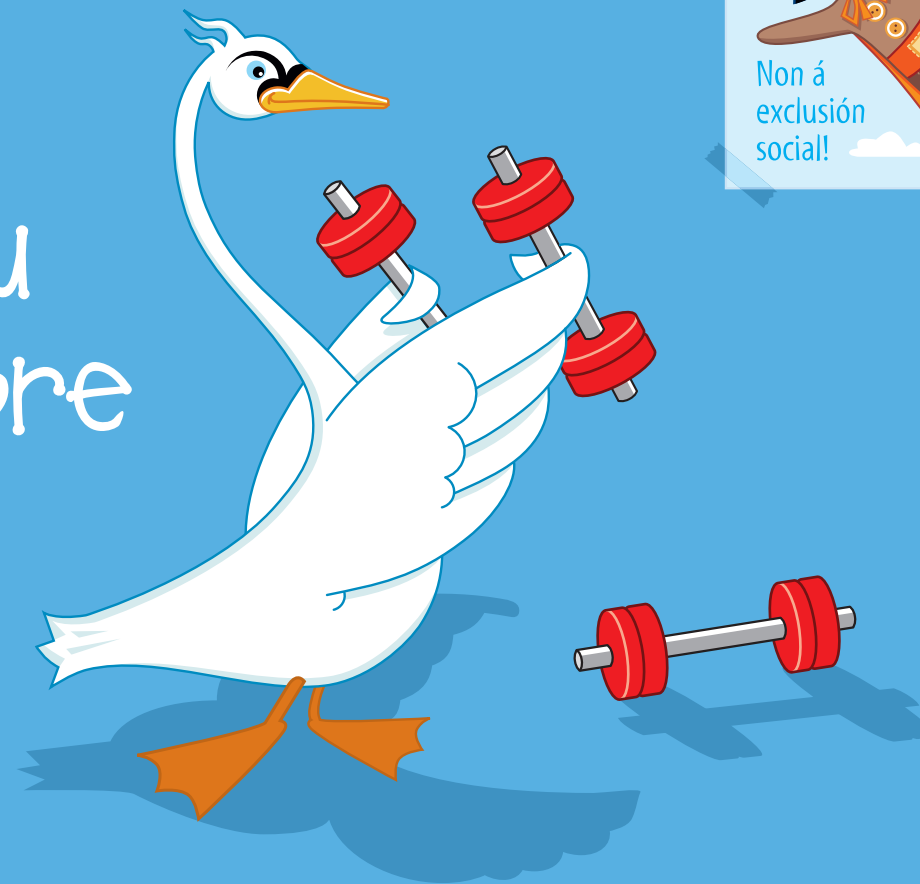
Fixeime en que ás veces énos inevitable establecer roles e encasillar aos nosos compañeiros. Incluso chegamos a avaliar o seu traballo, cuestionar a súa profesionalidade e desenvolver loitas de poder que o único que conseguen é crear un ambiente tenso e competitivo en vez de pensar, por exemplo, se o noso lugar de traballo está adaptado para os empregados que teñen algunha discapacidade física.

*Non discrimines aos teus compañeiros pola súa orixe, as súas capacidades físicas e psíquicas, a súa orientación sexual ou as súas crenzas relixiosas. Seguro que podes aprender algo deles ou ensinarlles cousas.*

*O reparto de tarefas e a colaboración facilitan o traballo, así como o coñecer un pouco máis de cerca a aqueles cos que pasas gran parte do teu día para poder axudarlles en función das súas necesidades concretas.*

Ante a pobreza e a exclusión social  
¿que podo facer eu?

En o meu  
tempo libre



En o meu tempo libre

## Infórmate

Despois de estar observando de ónde provén e a qué se debe a discriminación, decateime de que gran parte do rexeitamento ante algunhas situacións e colectivos se debe á desinformación e a aceptación de roles e clichés tradicionalmente difundidos.

*É importante que antes de opinar sobre algo que descoñeces ou descartalo te informes de primeira man, raches as barreiras e te achegues a comprobar as cousas por ti mesmo. Interésate por outras culturas, visita as casas doutros países que hai na túa cidade, apúntate ás súas actividades, proxeccións, festivais, ... Aparte de enriquecerte e de abrir a túa mentalidade seguro que cambias de opinión respecto de moitas cousas.*

## Sensibiliza

*Comparte o que aprendiches coas persoas do teu entorno, móstralles a outra realidade.*

## Consume de forma responsable

Antes, cando ía a unha tenda, se me gustaba algo e mo podía permitir comprábao sen que se me pasara nin un segundo pola cabeza o esforzo de creación que podía haber detrás dese produto nin se se respectaran os dereitos do que o cultivara ou o elaborara.

Logo souben da porcentaxe que perciben os agricultores e gandeiros por cada quilo de froita e de verdura ou por cada litro de leite, as condicións infrahumanas en as que adultos e nenos elaboran roupa e zapatillas para cadeas de moda e prestixiosas firmas e a contaminación ambiental que se desprende en moitos destes procesos.

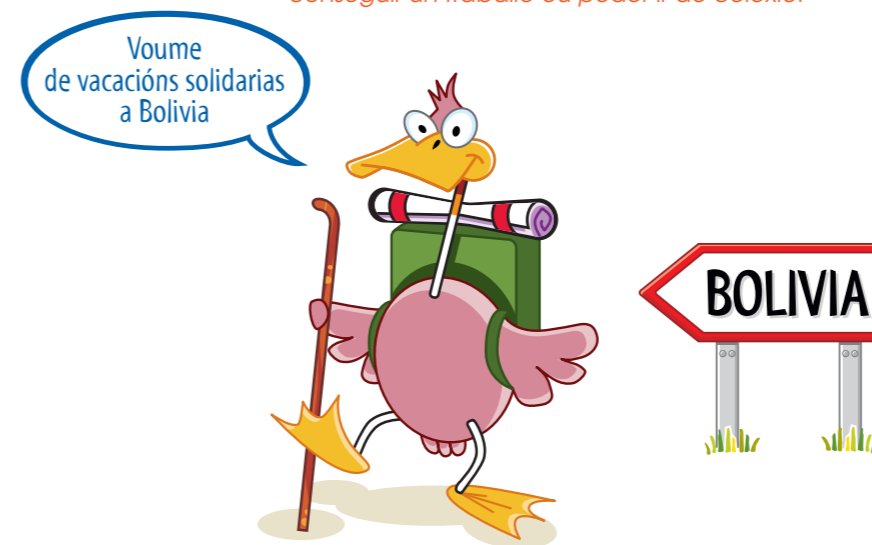
Agora, infórmome antes de comprar.

*¿Sabes o que son as empresas de inserción?, ¿coñeces as tendas de comercio xusto?, ¿probaches algún produto procedente da agricultura ecolóxica?*

## Colabora coas campañas solidarias

Co paso dos anos fun acumulando roupa, calzado, material escolar e xoguetes que xa non utilizo aínda que seguen en bo estado. Non me sirve de nada telo todo nun caixón ocupando sitio e acumulando po.

*A reciclaxe solidaria é a mellor opción. Ti ganas en espazo e para as persoas que o reciben pode supoñer conseguir un traballo ou poder ir ao colexio.*



## Fai voluntariado

Sorprendeume moito descubrir a gran variedade de tipos de voluntariado que se poden exercer. Xa non só en función dos colectivos aos que se pretenda dar apoio senón nas formas tan distintas no que podes dalo.

*Sexas como sexas e dispoñas do tempo do que dispoñas sempre encontrarás polo menos un tipo de voluntariado feito á túa medida.*

- Con tempo libre: o voluntariado máis tradicional. Hai centos de colectivos na túa cidade cos que podes colaborar de diferentes formas.
- Sen nada de tempo: o voluntariado a través de internet. Seleccionas as tarefas en función das túas habilidades e as realizas a través do teu ordenador nun tempo que pode oscilar entre os 15 e os 120 minutos.
- Con interese por saír da rutina e coñecer outros países: rallyes e vacacións solidarias. Podes lanzarte á aventura e buscar patrocinadores ou dedicar parte das túas vacacións a colaborar nalgún dos proxectos de cooperación internacional postos en marcha por distintas ONG en diferentes países de África, Asia e América Latina.

*Internet é unha ferramenta moi útil para encontrar directorios de ofertas e entidades coas que se pode colaborar en España e no estranxeiro.*