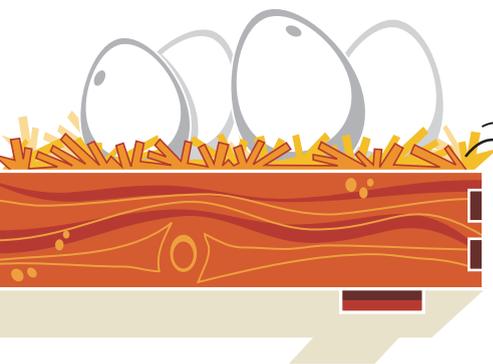


Ante la pobreza y la exclusión social

¿qué puedo hacer yo?



Soy Súper Integro Actúo, el héroe de la inclusión social



Fundación Luis Vives

En casa

En mi comunidad de vecinos

En mi barrio

En mi trabajo

En mi tiempo libre

La presente publicación está financiada en el marco del Programa de la Comunidad Europea para el Empleo y la Solidaridad Social (2007-2013). El programa está gestionado por la Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Igualdad de Oportunidades de la Comisión Europea. Fue creado para contribuir a que se alcancen los objetivos de la Unión Europea en materia de empleo y asuntos sociales, como se establece en la Agenda Social y, de este modo, contribuir a alcanzar los objetivos de la Estrategia de Lisboa en dichos ámbitos.

El Programa septenal está destinado a todas las partes interesadas que puedan contribuir a conformar una legislación y unas políticas sociales y de empleo adecuadas y efectivas en los veintisiete Estados miembros de la UE, los países de la AELC-EEE y los países candidatos y precandidatos a la adhesión a la UE.

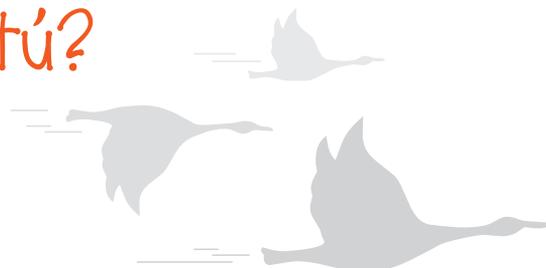
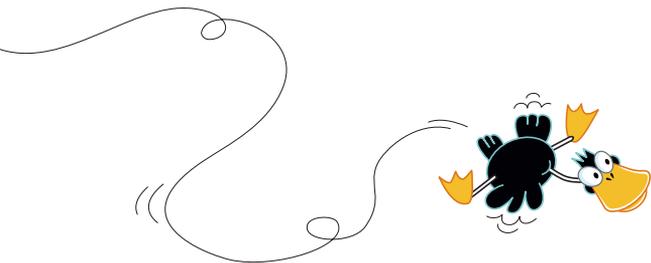
La misión del programa PROGRESS es fortalecer la contribución de la UE para apoyar los compromisos y los esfuerzos de los Estados miembros por crear más y mejores empleos, así como para formar una sociedad más cohesiva. En este sentido, PROGRESS servirá para lograr los siguientes objetivos:

- Ofrecer análisis y asesoramiento político sobre las áreas de actividad de PROGRESS;
- Supervisar e informar sobre la aplicación de la legislación y las políticas comunitarias en las áreas de actividad de PROGRESS;
- Promover la transferencia, el aprendizaje y el apoyo de políticas entre los Estados miembros en lo relativo a los objetivos y prioridades comunitarios; y
- Divulgar los puntos de vista de las partes interesadas, así como de la sociedad en general.

Para más 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.**  
Año de Edición: 2010.

# En todas las sociedades hay cisnes, patos y súper héroes. ¿Qué quieres ser tú?



Querido lector o lectora,

Mi nombre es Integro Actúo y soy el héroe de la inclusión social, aunque he de reconocer que soy un héroe un poco atípico, ya que no tengo súper poderes, sino que mi fuerza reside en el cambio.

Por extraño que parezca, hasta hace poco yo era un cisne, como mi familia, mis amigos y amigas y la mayoría de la gente que me rodeaba, pero mi vida cambió cuando mi mejor amigo empezó a transformarse y se convirtió en pato.

No fue algo repentino, hizo falta algún tiempo, pero el inicio de la mutación coincidió con una serie de acontecimientos que marcaron su vida: tuvo graves problemas familiares lo que le hizo caer en una depresión y perder

el trabajo. Estaba tan triste que no quería hablar con nadie y se pasaba el día encerrado en sí mismo. Aunque nos preocupaba mucho esta situación, pensábamos que saldría adelante hasta que finalmente su aspecto exterior nos mostró que el cambio era mucho más profundo de lo que creíamos.

Esto me hizo replantearme las cosas. Hasta ese momento nunca me había parado a pensar en el por qué de que la mayoría de la



sociedad estuviera integrada por cisnes y unos pocos fueran patos. Creo que siempre di por hecho que se trataba de una cuestión de nacimiento, hasta que le pasó a mi amigo.

Comencé a observar y me di cuenta de que hay una diferencia fundamental entre las dos especies que va más allá de nuestro aspecto. Mientras que los cisnes, a través de nuestro día a día, nuestra formación, empleo y disfrute del tiempo libre, participamos de la sociedad y ayudamos a su construcción, los patos se quedan fuera por diferentes motivos: físicos, psicológicos, educacionales, económicos...

Por ejemplo, algunos tienen la entrada restringida en comercios y sitios de ocio ya que, por sus características físicas, no pueden salvar el escalón de acceso o no pueden ver las imágenes que se proyectan por lo que cada vez que sus amigos cisnes quedan para ir a comer o comentan una película que han visto, ellos quedan automáticamente excluidos.

Otros, al proceder de países lejanos y toparse con la barrera lingüística, cultural o ideológica de los que ya estamos aquí, quedan fuera del mercado laboral y de las relaciones sociales.

Cuando caí en todas estas cosas y en otras muchas, me empecé a agobiar. No sabía si la mutación sería algo definitivo y desde luego no quería que mi amigo quedase excluido para siempre.

Empecé a investigar y para mi alegría descubrí que con empeño podemos cambiar las cosas por nosotros mismos en el día a día, sin tener que recurrir a grandes acciones ni irse muy lejos.

En cuanto comencé a luchar, yo también experimenté un cambio, me convertí en Súper Héroe. Por eso, quiero compartir contigo las claves que provocaron esta transformación.

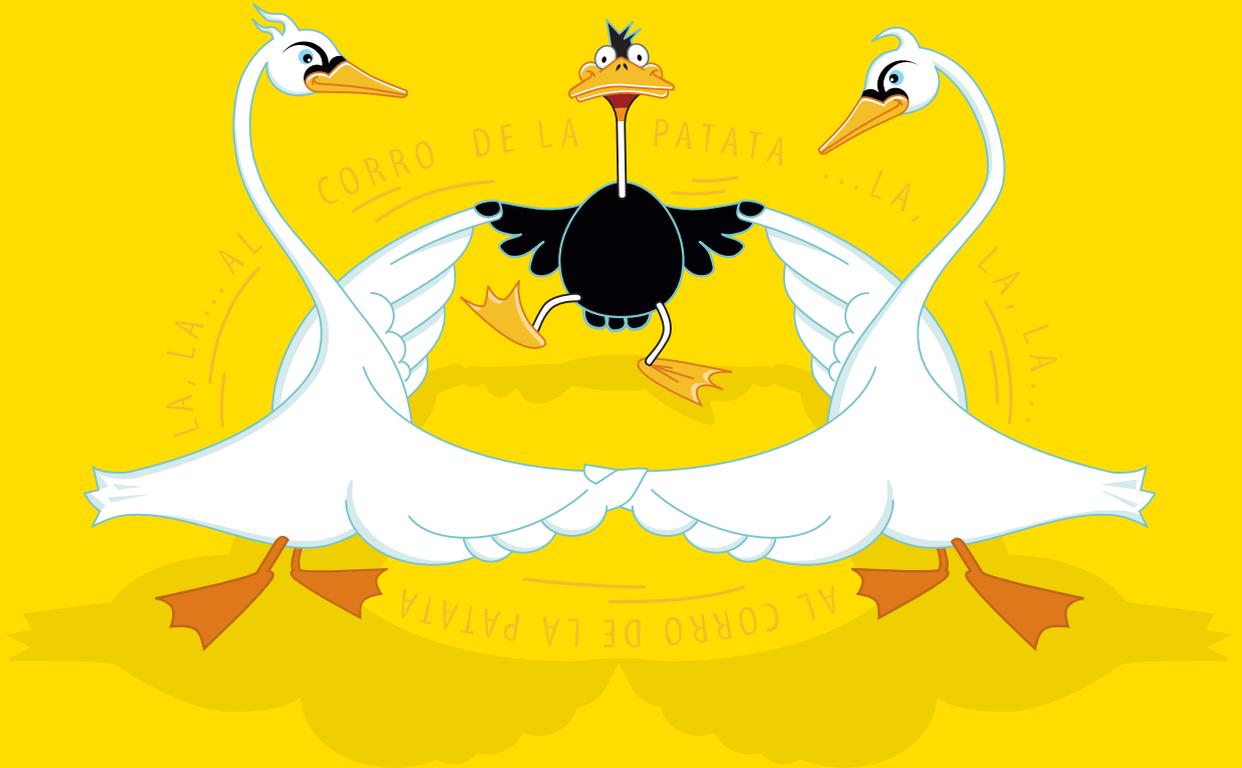
## Ahora es tu turno.

## ¿Quieres ser el próximo héroe o heroína de la inclusión social?

Ante la pobreza y la exclusión social  
¿qué puedo hacer yo?

En casa

# En casa



Para poder construir hay que ir paso a paso y comenzar por cambiar las cosas en el ámbito que tenemos más cerca, por eso, mis primeras acciones a favor de la inclusión social han sido con mi familia. Al empezar a analizar la relación con mi entorno me he dado cuenta de que tengo que modificar muchas actitudes...

## Educación de los más pequeños: hermanos, hermanas, hijos, hijas...

La familia es un factor muy importante a la hora de conformar la personalidad y los valores que se adoptarán de cara a un futuro. ¿Cómo podemos pretender que nuestros hijos e hijas sean súper héroes de la inclusión social si no se lo hemos inculcado antes?

He observado que los niños interiorizan todo lo que les rodea y cualquier comentario que escuchen se les puede quedar marcado y adoptarlo como propio sin saber si quiera lo que significa realmente.

Son el futuro hacia una sociedad que apueste por el respeto y la igualdad de oportunidades de todos sus miembros, por ello su formación en valores es fundamental. Debemos despertar su interés por el conocimiento, aclarar sus dudas y enseñarles no sólo con palabras si no también a través de nuestros actos:

- La importancia de *la lucha contra las barreras ideológicas (homofobia, xenofobia, racismo, machismo, autoritarismo, discriminación...) y arquitectónicas (accesibilidad para personas con discapacidad).*
- La igualdad. *Demuéstrales que las parejas toman las decisiones de manera conjunta y que las labores del hogar se deben realizar de forma equitativa.*
- El respeto por los demás. *Por los mayores, por los que pertenecen a otra cultura o a otra etnia, por los que tienen una discapacidad física o mental, por los que piensan diferente...*
- La solidaridad. *Enséñales a valorar lo que tienen y a compartir.*
- El consumo responsable y el reciclaje. *No permitas que destrocen, que tiren la comida y vivan rodeados de juguetes y caprichos.*





Luchad contra  
las barreras ideológicas,  
por la igualdad,  
el respeto, la solidaridad...

## Respeto a los mayores: padres, madres, abuelos, abuelas...

Llevo un ritmo de vida tan frenético que a veces no tengo tiempo para escuchar a mis mayores, atender sus necesidades o mostrarles lo importantes que son. Es más, incluso sin darme cuenta he llegado a pensar que su mentalidad ha quedado anticuada y por lo tanto que su opinión carece de valor ya que no se ajusta a la realidad actual.

Por suerte, me he dado cuenta a tiempo de que, antes que yo, estuvieron ellos y por eso tienen mucha más experiencia de vida, y de que cuando era pequeño y no podía valerme por mi mismo se hicieron cargo de mi y me cuidaron.

Ahora son ellos los que nos necesitan. No podemos abandonarles. Debemos devolverles la atención y los cuidados que nos dieron en el pasado.

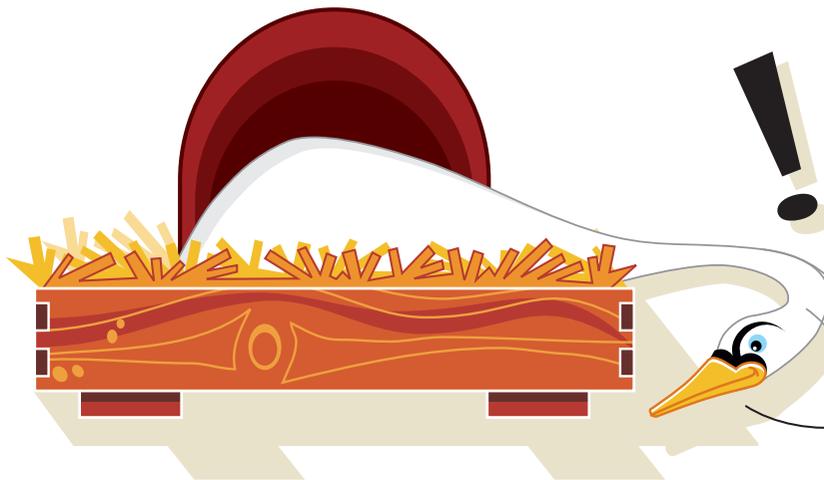
*Dedica parte de tu tiempo diario a escucharles, solicita a tu Comunidad Autónoma ser su cuidador personal y si por tu trabajo no puedes darles los cuidados que se merecen ponte en contacto con un trabajador social, solicita ayuda domiciliaria o busca un centro de día o una residencia que se ajuste a sus necesidades.*

Ante la pobreza y la exclusión social  
¿qué puedo hacer yo?



En mi comunidad  
de vecinos

Mi comida  
estaba salada.  
¿Es que no sabes  
hacer nada?!



¿Y a quién  
le encargo yo  
que me traiga el pan...?





Seguramente, si empiezas a fijarte te darás cuenta de que algunos de tus propios vecinos son patos o se han transformado en ellos.

Esta mutación puede deberse por ejemplo, a que por la edad, un accidente o una enfermedad hayan perdido la movilidad y ya no puedan salir a la calle sin ayuda de alguien o incluso necesiten una silla de ruedas o un andador para poder desplazarse.

También puede darse el caso de que bajo la apariencia de una existencia normal, tras las paredes se esconda un maltrato físico o psicológico, o una persona que esté sola y no pueda valerse por sí misma.

*No te mantengas al margen. Analiza las necesidades de tu comunidad y propón soluciones: una rampa de acceso, un ascensor en Braille, luces de emergencia, una denuncia a tiempo o simplemente un poco de atención.*



Ante la pobreza y la exclusión social  
¿qué puedo hacer yo?

# En mi barrio



¡Vaya, ya me quedo sin ver la película!



Te voy a lanzar una de las preguntas que me planteé cuando comencé a investigar el por qué de los patos y los cisnes: “¿Cumple mi barrio con los requisitos fundamentales que aseguran una convivencia integrada?”.

Para comprobarlo me fijé en los siguientes aspectos:

## Acceso a la educación y formación

¿Es fácil el acceso a una educación básica y una formación profesional gratuitas que aseguren que nadie se quede fuera de la sociedad y que todas las personas puedan competir en igualdad de condiciones?

*Apoya la creación de centros públicos de formación profesional para desempleados y personas con discapacidad, propón en tu centro cultural que se impartan clases de lengua de signos y de español para inmigrantes, así como cursos de informática y navegación por internet...*

## Cuidado de niños y mayores

¿Cuenta tu barrio con una guardería y con una residencia o un centro de mayores públicos?

*Si no es así únete a tus vecinos y vecinas para promover su creación y si ya existen haz que se compruebe de forma periódica el estado en el que se encuentran.*

## Infraestructuras

No todos tenemos la misma edad ni las mismas características físicas. ¿Es accesible tu vecindario?

Te propongo un ejercicio que te va a mostrar muchas cosas que probablemente antes te pasaban inadvertidas.

A partir de ahora, cuando pasees por tu calles fíjate... en la altura de los bordillos, en si hay coches aparcados en los pasos de cebra, en si todos los semáforos emiten un sonido diferente cada vez que se abre o se cierra el paso a los peatones y en si hay baldosas sueltas o relieves que puedan provocar caídas.

Observa cuántos cines, teatros, museos, comercios, restaurantes y hoteles son accesibles para personas que vayan en silla de ruedas, cochecitos para bebés o personas mayores con movilidad reducida, y si las rampas instaladas en autobuses y locales son aptas o lo más probable es que al utilizarlas salgan despedidos.

También puedes comprobar la limpieza y seguridad de los juegos que hay instalados en los parques infantiles.

Cuando hayas hecho todo esto seguramente verás las cosas de otra forma. No te quedes de brazos cruzados. *Comparte con tu Ayuntamiento lo que se debe cambiar para que éste ponga las soluciones adecuadas.*

Pero esto no es suficiente, también tienes que pararte a pensar en qué haces tú para que tu barrio sea accesible. De nada sirve contar con las infraestructuras adecuadas si nosotros no mostramos las actitudes cívicas necesarias.



*No aparques en los pasos para peatones ni en las plazas reservadas a vehículos especiales, si reformas tu negocio asegúrate de que cuente con una rampa de acceso o un ascensor, presta tu ayuda, no te impacientes con los que caminan más despacio que tú y cede el paso y el asiento a los mayores, las embarazadas o los que tienen alguna discapacidad.*

Con un poco de esfuerzo puedes conseguir que tu barrio se convierta en un modelo a seguir. ¡Movilízate y moviliza a los demás para conseguirlo!

Ante la pobreza y la exclusión social  
**¿qué puedo hacer yo?**



En mi trabajo

La aplicación de unas normas básicas de respeto y convivencia, tanto por parte del empresario como de los trabajadores, es un factor imprescindible para crear un ambiente de trabajo integrado y saludable. Pero escuchando las noticias me he dado cuenta de que lamentablemente esto no siempre es así, por eso es importante que nos paremos un momento a analizar si estamos favoreciendo un ambiente de integración en nuestras empresas.

## Como responsable

### *¿Pones en práctica la Responsabilidad Social Empresarial (RSE)?*

Para responder a esta pregunta primero debes analizar una serie de cuestiones:

- ¿A la hora de la contratación te basas sólo en las capacidades del candidato o también influyen otras variables?
- Si tu empresa cuenta con más de 50 empleados, ¿cumples el porcentaje del 2% implementado por ley de trabajadores con discapacidad en tu plantilla?
- ¿Estableces remuneraciones dignas? Y ¿perciben un salario diferente trabajadores que realizan las mismas tareas en función del sexo al que pertenezcan?
- ¿Qué ocurre cuando una de tus trabajadoras se queda embarazada?
- ¿Respetas el permiso de maternidad y paternidad? Y ¿las bajas médicas?
- ¿Aseguras una conciliación de la vida personal y laboral para toda tu plantilla? ¿Remunerar las horas extra?
- ¿Les proporcionas un ambiente saludable?



## Como integrante de la plantilla

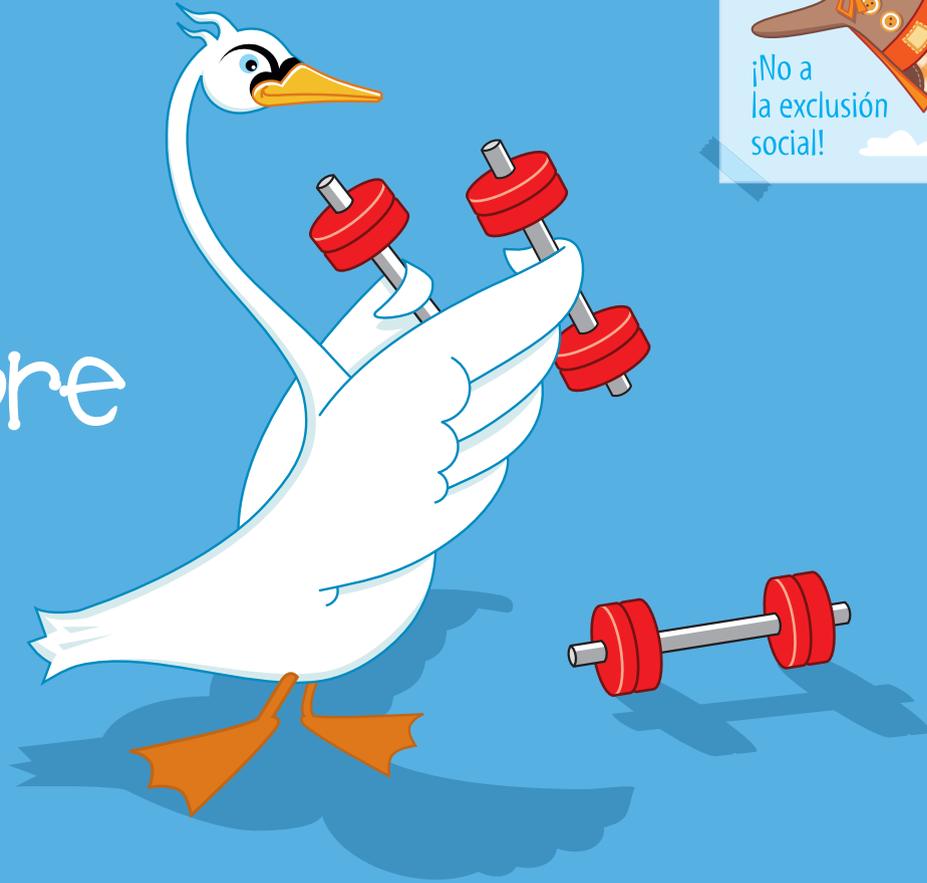
Me he fijado en que a veces nos es inevitable establecer roles y encasillar a nuestros compañeros. Incluso llegamos a evaluar su trabajo, cuestionar su profesionalidad y desarrollar luchas de poder que lo único que consiguen es crear un ambiente tenso y competitivo, en vez de plantearnos, por ejemplo, si nuestro lugar de trabajo está adaptado para los empleados que tienen alguna discapacidad física.

*No discrimines a tus compañeros por su origen, sus capacidades físicas y psíquicas, su orientación sexual o sus creencias religiosas. Seguro que puedes aprender algo de ellos o enseñarles cosas.*

*El reparto de tareas y la colaboración facilitan el trabajo, así como el conocer un poco más de cerca a aquellos con los que pasas gran parte de tu día para poder ayudarles en función de sus necesidades concretas.*

Ante la pobreza y la exclusión social  
¿qué puedo hacer yo?

En mi  
tiempo libre



En mi tiempo libre

## Infórmate

Después de haber estado observando de dónde proviene y a qué se debe la discriminación, me he dado cuenta de que gran parte del rechazo ante algunas situaciones y colectivos se debe a la desinformación y la aceptación de roles y clichés tradicionalmente difundidos.

*Es importante que antes de opinar sobre algo que desconoces o descartarlo te informes de primera mano, rompas las barreras y te acerques a comprobar las cosas por ti mismo. Interésate por otras culturas, visita las casas de otros países que hay en tu ciudad, apúntate a sus actividades, proyecciones, festivales,... A parte de enriquecerte y de abrir tu mentalidad seguro que cambias de opinión respecto a muchas cosas.*

## Sensibiliza

*Comparte lo que has aprendido con las personas de tu entorno, muéstrales la otra realidad.*

## Consume de forma responsable

Antes, cuando iba a una tienda, si me gustaba algo y me lo podía permitir me lo compraba sin que se me pasara ni un segundo por la cabeza el esfuerzo de creación que podía haber detrás de ese producto ni si se habrían respetado los derechos del que lo había cultivado o elaborado.

Luego me enteré del porcentaje que perciben los agricultores y ganaderos por cada kilo de fruta y de verdura o por cada litro de leche, las condiciones inhumanas en las que adultos y niños elaboran ropa y zapatillas para cadenas de moda y prestigiosas firmas y la contaminación ambiental que se desprende en muchos de estos procesos.

Ahora, antes de comprar me informo.

*¿Sabes lo que son las empresas de inserción?, ¿conoces las tiendas de comercio justo?, ¿has probado algún producto procedente de la agricultura ecológica?*

## Colabora con las campañas solidarias

Con el paso de los años he ido acumulando ropa, calzado, material escolar y juguetes que ya no utilizo aunque sigue en buen estado. No me sirve de nada tenerlo en un cajón ocupando sitio y acumulando polvo.

*El reciclaje solidario es la mejor opción. Tú ganas en espacio y para las personas que lo reciben puede suponer conseguir un trabajo o poder ir al colegio.*

Me voy  
de vacaciones solidarias  
a Bolivia



## Haz voluntariado

Me ha sorprendido mucho la gran variedad de tipos de voluntariado que se pueden ejercer. Ya no sólo en función de los colectivos a los que se pretenda dar apoyo si no en las formas tan distintas en el que puedes darlo.

*Seas como seas y dispongas del tiempo del que dispongas siempre encontrarás por lo menos un tipo de voluntariado hecho a tu medida.*

- Con tiempo libre: el voluntariado más tradicional. Hay cientos de colectivos en tu ciudad con los que puedes colaborar de diferentes formas.
- Sin nada de tiempo: el voluntariado a través de internet. Seleccionas las tareas en función de tus habilidades y las realizas a través de tu ordenador en un tiempo que puede oscilar entre los 15 y los 120 minutos.
- Con interés por salir de la rutina y conocer otros países: rallyes y vacaciones solidarias. Puedes lanzarte a la aventura y buscar patrocinadores o dedicar parte de tus vacaciones a colaborar en alguno de los proyectos de cooperación internacional puestos en marcha por distintas ONG en diferentes países de África, Asia y América Latina.

*Internet es una herramienta muy útil para encontrar directorios de ofertas y entidades con las que se puede colaborar en España y en el extranjero.*



**Fundación Luis Vives**

Fundación Luis Vives  
Plaza de Oriente, 7 - Bajo izquierda.  
28013 Madrid  
Tel.: 915 400 878  
Fax: 915 419 052  
E-mail: [luisvives@fundacionluisvives.org](mailto:luisvives@fundacionluisvives.org)  
Web: [www.fundacionluisvives.org](http://www.fundacionluisvives.org)



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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL

