

ACTUALIDAD

Accesibilidad

Las Lagunas de Ruidera avanzan hacia un espacio natural más accesible. Entre las mejoras realizadas se encuentran la instalación de plataformas accesibles en algunos de los miradores más representativos del parque, la adaptación de aseos y la habilitación de plazas de aparcamiento específicas para personas con movilidad reducida.

ACTUALIDAD

Transporte Sostenible

La comarca de Almadén ya cuenta con un nuevo recurso para mejorar la movilidad de sus vecinos y vecinas. El Transporte Sensible a la Demanda del Gobierno de Castilla-La Mancha comienza a funcionar con el objetivo de ofrecer desplazamientos más accesibles, flexibles y sostenibles y garantizar que vivir en un entorno rural no suponga una limitación para acceder a servicios, actividades o mantener las relaciones personales.

ACTUALIDAD

Salud Mental y discapacidad

Cada 10 de octubre, el Día Mundial de la Salud Mental pone el foco en una cuestión que, en realidad, debería acompañarnos durante todo el año: cuidar de nuestra salud mental es también cuidar de nuestra salud y de nuestra calidad de vida. cuando hablamos de salud mental y discapacidad, no basta con preguntarnos qué le ocurre a una persona. También es necesario mirar a su alrededor: ¿qué está viviendo?, ¿con qué apoyos cuenta?, ¿qué barreras encuentra en su día a día?, ¿qué recursos tiene a su alcance?

ACTUALIDAD

Castilla-La Mancha

Seis menores ya participan en una iniciativa que utiliza coches eléctricos adaptados para aprender a desplazarse, explorar su entorno y ganar autonomía desde los primeros años de vida. El proyecto 'Movilidad motorizada en la primera infancia', está impulsado por el IES 'Maestre de Calatrava' en colaboración con el Centro Base de Atención Temprana de Ciudad Real para facilitar la movilidad autónoma de menores.

'Otoño vivo en nuestros pueblos': diez municipios de Ciudad Real para celebrar nuestras raíces, nuestra gente y nuestro territorio

Nuestros pueblos son mucho más que una cifra en el mapa. Son sus calles, sus plazas, sus tradiciones y, sobre todo, las personas que cada día les dan vida. Quienes crecieron en ellos, quienes llegaron para quedarse y quienes hoy siguen construyendo su futuro mantienen vivo un legado que forma parte de nuestra identidad. Con esta mirada nace 'Otoño vivo en nuestros pueblos', una iniciativa organizada por Castilla La Mancha Activa que, del 26 de septiembre al 22 de noviembre, recorrerá diez municipios de Ciudad Real.

Con el patrocinio de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, estos 'Encuentros inclusivos en el medio rural' proponen jornadas culturales, lúdicas y de convivencia para niños, jóvenes, mayores y familias. Una oportunidad para descubrir el patrimonio, las tradiciones, la gastronomía y los paisajes de cada localidad, pero también para compartir experiencias y disfrutar de aquello que hace especial a nuestro medio rural.

Diez municipios, diez sábados y muchas formas de encontrarnos. Una propuesta pensada para favorecer la participación y el encuentro entre generaciones, acercarnos a nuestro territorio y reforzar los vínculos que mantienen vivos nuestros pueblos.

Otoño vivo EN NUESTROS PUEBLOS

10 encuentros INCLUSIVOS EN EL MEDIO RURAL

1	26.09	Viso del Marqués	6	31.10	Villahermosa
2	10.10	Granátula de Calatrava	7	07.11	Retuerta del Bullaque
3	11.10	Aldea del Rey	8	14.11	Saceruela
4	17.10	Cinco Casas	9	21.11	Alcolea de Calatrava
5	24.10	Carrizosa	10	22.11	Villamanrique



PROVINCIA DE CIUDAD REAL

Rutas, talleres, comida popular y música. Actividades para todos los públicos

PATROCINA



ORGANIZA



Fundación "la Caixa"

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha



FUNDACIÓN
Globalcaja
Ciudad Real

**Edición**

Castilla-La Mancha ACTIVA
(CLM ACTIVA)

Dirección y Redacción

Equipo CLM Activa

Colaboradores

Eloy Sánchez de la Nieta; José Luis Poyatos, Cirila del Campo y Miguel Ángel Martín-Serrano.

Depósito Legal

CR-150-2018

Redacción y Administración

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
Daimiel. CP: 13250.

**Diseño, Maquetación,
Impresión y Publicidad**

Grupo Oretania
620 429 624
administracion@castillalamanchaactiva.es

**Confederación Regional de
Asociaciones de Personas con
Discapacidad Física y/u Orgánicas
de Castilla-La Mancha.**

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
CP: 13250 Daimiel- Ciudad Real

Teléfonos

926 855 450
926 854 928

Página web

<http://castillalamanchaactiva.es/>

Correo electrónico

difusionredes@castillalamanchaactiva.es

Nota: La Redacción de 'CLM ACTIVA' no se hace responsable ni está de acuerdo necesariamente con las opiniones de sus colaboradores o con las respuestas que se dan en las entrevistas

Prohibida toda reproducción a efectos del Artículo 32, párrafo segundo, LPI.

○ **Nota editorial**

Educación Inclusiva "real y sin trampas"

DOWN ESPAÑA

A pesar de algunos avances, el Plan Estratégico de Educación Inclusiva, previsto en la LOMLOE de 2020, todavía no ha sido aprobado por el Consejo de Ministros ni cuenta con un calendario oficial de implantación. Por eso, ante el inicio del nuevo curso escolar, DOWN ESPAÑA reclama al Gobierno la aprobación urgente del plan para garantizar una inclusión "real y sin trampas".

Han pasado ya seis años desde que la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE) estableciese la elaboración de una normativa para dotar a los centros ordinarios de los recursos necesarios que permitieran avanzar hacia una Educación verdaderamente inclusiva. Sin embargo, ese compromiso continúa pendiente y el alumnado con síndrome de Down sigue sin disfrutar de su derecho a una educación de calidad, tal y como defiende la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por España en 2008.

Para DOWN ESPAÑA, este retraso impide hacer efectivo un derecho que debe convertirse de forma urgente en una realidad para todos los alumnos "porque es injusto que un niño con síndrome de Down llame a las puertas de un colegio y no le atiendan ni acojan igual que harían con cualquier otro niño", afirma María Oñez Martín, vocal de la Junta Directiva de DOWN ESPAÑA; federación que lleva más de 25 años trabajando para que todos los niños y niñas, con y sin discapacidad, aprendan juntos en un único sistema educativo.



"La educación es un derecho universal y, por lo tanto, debe llegar a todos, independientemente de la condición o situación de cada persona. Es urgente pasar de las palabras y las buenas intenciones a los compromisos reales y a los hechos", reclama Martín.

DOWN ESPAÑA señala que, "después de más de 30 años (desde la Declaración de Salamanca), sigue sin entenderse el concepto de educación inclusiva y sin implementarse en las aulas. No se debe llamar inclusión a lo que en realidad es segregación porque, escolarizar a un alumno con síndrome de Down en un centro ordinario, pero mantenerlo separado del resto de sus compañeros la mayoría de su tiempo mediante aulas específicas o modelos que limitan su participación, no es educación inclusiva, son trampas. La verdadera inclusión -continúa Martín- exige que todo el alumnado participe en igualdad de condiciones y avance en su aprendizaje, recibiendo los apoyos necesarios dentro del entorno ordinario".

Para Martín "el derecho a la educación inclusiva es incuestionable y es ne-

cesario que las administraciones y los centros educativos se coordinen y desarrollen una voluntad real para llevar a cabo acciones que produzcan el cambio progresivo que se necesita en el sistema educativo".

"Una escuela que no sabe educar en inclusión es una escuela injusta, que discrimina a las personas vulnerables y que hace que todos sus estudiantes pierdan la oportunidad de enriquecerse en valores", añade.

DOWN ESPAÑA recuerda que el Comité de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad ha instado en varias ocasiones a España a avanzar hacia un sistema educativo inclusivo tras considerar discriminatoria la exclusión del alumnado con discapacidad del sistema ordinario.

Para lograrlo, la federación considera imprescindible transformar el sistema escolar e introducir los cambios metodológicos, organizativos y curriculares que sean necesarios para responder a la diversidad del alumnado y atender a sus necesidades educativas.

Con el objetivo de visibilizar que la educación inclusiva no solo garantiza los derechos del alumnado con discapacidad, sino que beneficia a todos niños y niñas y favorece el desarrollo de una ciudadanía más inclusiva, coincidiendo con la vuelta a las aulas, DOWN ESPAÑA lanza 'Tengo un compañero con síndrome de Down'.

Una campaña que protagoniza Víctor, un niño con síndrome de Down que estudia en un colegio inclusivo. A través de los testimonios de sus maestros, compañeros, asociación y familia, la federación muestra que la educación inclusiva no solo es posible, sino que sus beneficios para todo el alumnado merecen el compromiso y esfuerzo que supone la transformación del sistema educativo actual.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

Miastenia Gravis: una enfermedad que no siempre se ve

MIASTENIA

¿Has oído hablar alguna vez de la Miastenia Gravis? Aunque es una enfermedad poco conocida, quienes conviven con ella saben que puede condicionar buena parte de su día a día. Conocer sus síntomas y entender cómo se manifiesta es también una forma de dar visibilidad a quienes la padecen.

La Miastenia Gravis es una enfermedad crónica autoinmune que provoca debilidad y fatiga de los músculos voluntarios. Su origen se encuentra en una alteración de la comunicación entre los nervios y los músculos, conocida como unión neuromuscular. En la mayoría de los casos, determinados anticuerpos interfieren en esta transmisión y dificultan que la señal nerviosa llegue correctamente al músculo.

¿El resultado? La fuerza muscular puede disminuir con la actividad y mejorar con el descanso. Y ahí reside una de las características que hacen que la miastenia sea especialmente difícil de comprender: los síntomas pueden aparecer, intensificarse y desaparecer en cuestión de horas, haciendo que no siempre sean visibles cuando la persona llega a una consulta médica.

¿Cómo se manifiesta?

La enfermedad no afecta de la misma manera a todas las personas. Dependiendo de los grupos musculares implicados, pueden aparecer diferentes síntomas:

- Caída de uno o ambos párpados (ptosis palpebral).
- Visión doble (diplopía).
- Dificultades para hablar, con cambios en el tono o la intensidad de la voz.
- Problemas para masticar o tragar.
- Debilidad en brazos y piernas, que puede dificultar caminar o realizar actividades cotidianas.
- Dificultades respiratorias en los casos más graves.

Habitualmente, la debilidad aumenta con la repetición de los movimientos y a medida que avanza el día, mientras que el reposo puede contribuir a recuperar temporalmente la fuerza.

Una enfermedad que no siempre se ve

Para una persona que nunca ha oído hablar de la Miastenia Gravis puede resultar difícil entender cómo alguien puede encontrarse muy débil por la mañana o durante una actividad y, poco

después, parecer encontrarse mucho mejor.

Pero esa variabilidad forma parte de la propia enfermedad.

Una persona puede acudir a urgencias porque apenas puede mantener los ojos abiertos, hablar, masticar o caminar y, después de un tiempo de reposo, presentar una mejoría notable. Cuando llega el momento de la exploración médica, algunos de los síntomas pueden haber desaparecido o ser mucho menos evidentes.

La enfermedad sigue ahí, aunque no siempre pueda verse.

Esta característica puede hacer que el diagnóstico se convierta en un camino largo para algunas personas. Tras numerosas consultas y pruebas, escuchar por primera vez el nombre de la enfermedad puede suponer un antes y un después: Miastenia Gravis.

A partir de ese momento comienza también otro proceso: aprender a convivir con una enfermedad crónica, conocer sus límites, identificar las señales de nuestro propio cuerpo y adaptar el día a día a una situación que puede cambiar de una jornada a otra.

Cada persona vive la miastenia de una manera diferente

No existe una única forma de experimentar la enfermedad. La intensidad, los músculos afectados y la evolución pueden variar considerablemente de una persona a otra. Por eso, en el entorno de la miastenia se habla en ocasiones de la "enfermedad del copo de nieve", porque cada caso es diferente.

Y esa variabilidad también puede afectar a la planificación de la vida cotidiana. Una actividad que hoy podemos realizar quizá mañana resulte demasiado exigente. Un plan previsto con semanas de antelación puede tener que modificarse porque ese día nuestro cuerpo no responde de la misma manera.

A todo ello se suma una dificultad añadida: muchos de los síntomas no son visibles. El cansancio, la debilidad o la dificultad para realizar determinadas tareas no siempre pueden apreciarse desde fuera. Por eso, comprender la miastenia también implica aprender a escuchar y respetar lo que la persona que convive con ella explica sobre su propio cuerpo.

¿Qué es una crisis miasténica?



Una de las complicaciones más graves de la enfermedad es la crisis miasténica, que puede producirse cuando la debilidad afecta a los músculos responsables de la respiración. En estos casos puede ser necesaria una atención médica urgente e incluso el ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos y asistencia respiratoria.

Determinadas infecciones, el estrés físico o algunos medicamentos pueden desencadenar un empeoramiento de los síntomas en personas con miastenia, por lo que la prevención, el seguimiento médico y conocer bien la enfermedad son fundamentales.

Conocerla también es una forma de acompañar

La Miastenia Gravis puede ser una

gran desconocida incluso para quienes conviven con ella por primera vez. Por eso, desde Asociación Miastenia Sin Fronteras queremos contribuir a que cada vez más personas sepan qué es, cómo puede manifestarse y, sobre todo, comprendan que no todas las enfermedades tienen por qué ser visibles para ser reales.

Detrás de cada diagnóstico hay una persona que está aprendiendo a convivir con una nueva realidad, y para hacerlo, además de atención sanitaria, necesita algo tan importante como el conocimiento, la comprensión y el apoyo de quienes la rodean.

La miastenia no siempre se ve. Pero conocerla nos ayuda a entenderla.

CARPINTERO
Desde 1983

JUSTINO MATILLA RINCON
POL. LA PAJARILLA
PIEDRABUENA (CIUDAD REAL)

C/LABRADORES Nº 57
676 31 48 61

Otoño vivo EN NUESTROS PUEBLOS

10 encuentros INCLUSIVOS EN EL MEDIO RURAL

1	26.09	Viso del Marqués	6	31.10	Villahermosa
2	10.10	Granátula de Calatrava	7	07.11	Retuerta del Bullaque
3	11.10	Aldea del Rey	8	14.11	Saceruela
4	17.10	Cinco Casas	9	21.11	Alcolea de Calatrava
5	24.10	Carrizosa	10	22.11	Villamanrique



PROVINCIA DE CIUDAD REAL

Rutas, talleres, comida popular y música. Actividades para todos los públicos

PATROCINA



Castilla-La Mancha

ORGANIZA

CLM
ACTIVA

‘Otoño vivo en nuestros pueblos’: diez municipios de Ciudad Real para celebrar nuestras raíces, nuestra gente y nuestro territorio

CLM Activa

Nuestros pueblos son mucho más que una cifra en el mapa. Son sus calles, sus plazas, sus tradiciones y, sobre todo, las personas que cada día les dan vida. Quienes crecieron en ellos, quienes llegaron para quedarse y quienes hoy siguen construyendo su futuro mantienen vivo un legado que forma parte de nuestra identidad. Con esta mirada nace ‘Otoño vivo en nuestros pueblos’, una iniciativa de Castilla La Mancha Activa que, del 26 de septiembre al 22 de noviembre, recorrerá diez municipios de Ciudad Real.

Con el patrocinio de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, estos ‘Encuentros inclusivos en el medio rural’ proponen jornadas culturales, lúdicas y de convivencia para niños, jóvenes, mayores y familias. Una oportunidad para descubrir el patrimonio, las tradiciones, la gastronomía y los paisajes de cada localidad, pero también para compartir experiencias y disfrutar de aquello que hace especial a nuestro medio rural.

Diez municipios, diez sábados y muchas formas de encontrarnos. Una propuesta pensada para favorecer la participación y el encuentro entre generaciones, acercarnos a nuestro territorio y reforzar los vínculos que mantienen vivos nuestros pueblos.

Programación de ‘Otoño vivo en nuestros pueblos’

Diez pueblos serán los protagonistas de este otoño. El recorrido arrancará el 26 de septiembre en Viso del Marqués y continuará cada sábado por Aldea del Rey (3 de octubre), Granátula de Calatrava (10), Cinco Casas (17), Carrizosa (24) y Villahermosa (31).

Ya en noviembre, ‘Otoño vivo en nuestros pueblos’ llegará a Retuerta del Bullaque (7), Saceruela (14) y Alcolea de Calatrava (21), antes de poner el broche final el 22 de noviembre en Villamanrique.

Diez localidades, diez jornadas y una misma propuesta: encontrarnos, descubrir nuestro territorio y celebrar la riqueza de nuestros pueblos.



Una jornada para descubrir, compartir y disfrutar de nuestros pueblos

La jornada arrancará con actividades para todos los públicos. Niños, jóvenes, mayores y familias podrán sumarse a visitas guiadas, talleres, juegos tradicionales y propuestas en contacto con la naturaleza, descubriendo los rincones, las historias y el patrimonio que hacen único a cada municipio. Una forma diferente de acercarse a cada localidad y conocer tanto sus espacios naturales como aquellos elementos de su arquitectura, cultura e historia que forman parte de su identidad.

Cada pueblo tiene algo que contar, y también algo que compartir. Por eso, cada encuentro permitirá poner en valor las particularidades del territorio, acercando a quienes participen a sus tradiciones, sus paisajes y también a su gastronomía, uno de los elementos que mejor refleja la historia y la identidad de nuestros municipios y comarcas.

Después llegará uno de esos momentos que mejor representan la esencia de nuestros pueblos: sentarnos juntos alrededor de una mesa. Com-

partiremos una paella solidaria en una comida popular que será mucho más que un momento para disfrutar de nuestra gastronomía: será una oportunidad para encontrarnos, conversar, compartir y seguir construyendo comunidad.

La propuesta busca también favorecer el encuentro entre generaciones, creando espacios en los que familias, niños, jóvenes y mayores puedan disfrutar juntos de actividades lúdicas, culturales y relacionadas con el entorno natural.

El contacto con el entorno tendrá también un papel protagonista. Conocer nuestros paisajes es también una forma de aprender a cuidarlos, de descubrir el valor de nuestro patrimonio natural y de fomentar una relación más respetuosa con el medio que nos rodea. Así, cultura, ocio y naturaleza se dan la mano en una jornada pensada para disfrutar del territorio desde una mirada inclusiva y participativa.

Y cuando la mesa quede recogida, la jornada continuará con música. El tardeo pondrá el broche final de la mano de DJ y bandas locales, convirtiendo las

plazas de nuestros municipios en lugares de encuentro, celebración y disfrute compartido.

Nuestros pueblos. Nuestra gente. Nuestro otoño. Del 26 de septiembre al 22 de noviembre, ‘Otoño vivo en nuestros pueblos’ recorrerá diez municipios de Ciudad Real para celebrar todo aquello que hace especial al medio rural: sus paisajes, sus tradiciones, su cultura y, sobre todo, las personas que mantienen viva su esencia y construyen cada día su futuro.

Una iniciativa patrocinada por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y organizada por CLM ACTIVA para disfrutar, conocer, encontrarnos y reivindicar el valor de nuestros pueblos.

Ven. Comparte. Participa. Y forma parte de este otoño.

CLM ACTIVA, entidad organizadora del evento

Castilla La Mancha Activa es una Organización no Gubernamental, sin ánimo de lucro, conformada por entidades representativas de personas con discapacidad, comprometida con la defensa del colectivo de personas con discapacidad y de forma transversal e inclusiva con aquellos colectivos más desfavorecidos, con la reducción de las desigualdades sociales, la mejora del bienestar de las personas que más lo necesitan y la preservación y respeto al medio que nos rodea.

A lo largo de su trayectoria ha contribuido a mejorar las condiciones de vida del colectivo de personas con discapacidad, abordando intervenciones centradas en el apoyo a las federaciones y asociaciones de personas con discapacidad como elemento central para conseguir su empoderamiento e inclusión social.

La línea de acción de la entidad ha ido evolucionando en paralelo a las directrices que imperan en la sociedad actual, en las que el protagonismo se centra en la defensa de las personas y el medio. La entidad cuenta con capacidad de representación en defensa de los derechos fundamentales y es un ejemplo de activismo reaccionario contra las circunstancias físicas que provocan desigualdades sociales.

Las Lagunas de Ruidera avanzan hacia un espacio natural más accesible e inclusivo

El Gobierno de Castilla-La Mancha ejecuta un Plan de Accesibilidad que mejora los espacios, recorridos y servicios para facilitar el disfrute del Parque Natural a todas las personas

CLM Activa / Ciudad Real

El Parque Natural de las Lagunas de Ruidera avanza en materia de accesibilidad con la ejecución de un Plan de mejora de la accesibilidad impulsado por el Gobierno de Castilla-La Mancha, una actuación destinada a eliminar barreras y facilitar que todas las personas puedan disfrutar de este espacio natural en mejores condiciones.

Con una inversión de más de 328.000 euros, el plan incorpora diferentes actuaciones dirigidas especialmente a mejorar las condiciones de acceso y movilidad de las personas con discapacidad y movilidad reducida, pero que, al mismo tiempo, favorecen una experiencia más cómoda, segura y accesible para el conjunto de visitantes.

Entre las mejoras realizadas se encuentran la instalación de plataformas accesibles en algunos de los miradores más representativos del parque, la adaptación de aseos y la habilitación de plazas de aparcamiento específicas para personas con movilidad reducida.

Estas intervenciones adquieren especial relevancia en un espacio natural que recibe una media de 600.000 visitantes al año, y representan un paso adelante para garantizar que las características del entorno no se conviertan en un impedimento para conocer, recorrer y disfrutar de uno de los espacios naturales más emblemáticos de Castilla-La Mancha.

Accesibilidad para disfrutar de la naturaleza

La actuación en Las Lagunas de Ruidera se integra, además, en una estrategia más amplia del Ejecutivo regional para mejorar la accesibilidad de los espacios naturales protegidos de Castilla-La Mancha.

En este ámbito, el Gobierno regional ha destinado aproximadamente un millón de euros a actuaciones relacionadas con la accesibilidad, incluyendo pasarelas, aseos adaptados, accesos a observatorios de estrellas, recorridos interpretativos e instalaciones de centros de visitantes.



El objetivo es avanzar hacia unos espacios naturales en los que la accesibilidad se incorpore como un elemento fundamental de la experiencia turística, cultural, educativa y de ocio.

Hacer accesible la naturaleza no solo significa eliminar obstáculos para las personas con discapacidad, también supone crear entornos más cómodos y utilizables para personas mayores, familias con carritos infantiles, personas con lesiones o movilidad temporalmente reducida y, en definitiva, para toda la ciudadanía.

Senderismo inclusivo con sillas adaptadas

A estas actuaciones se suma el servicio público y gratuito de sillas adaptadas Joëlette, puesto en marcha por el Gobierno de Castilla-La Mancha para facilitar la participación de personas con discapacidad y movilidad reducida en actividades de senderismo dentro de la Red de Espacios Protegidos regional.

El Ejecutivo autonómico dispone de nueve sillas adaptadas, distribuidas por diferentes espacios naturales de Castilla-La Mancha, entre ellos las Lagunas de Ruidera, y disponibles para particulares, asociaciones, federaciones, clubes, centros sociales, colegios e instituciones públicas que quieran solicitar su utilización.

La iniciativa cuenta con una inversión

cercana a 50.000 euros, procedente de fondos MRR, y permite que personas que encuentran dificultades para desplazarse por determinados senderos puedan participar en actividades de naturaleza y disfrutar del entorno en condiciones de mayor igualdad.

Además, el servicio cuenta con la colaboración de los Agentes Medioambientales de Castilla-La Mancha, que prestan apoyo y colaboran en el traslado de las personas usuarias de estas sillas durante las actividades.

La solicitud puede realizarse a través de la web de Espacios Protegidos de Castilla-La Mancha, dentro del programa 'Vive Tu Espacio', mediante el formulario habilitado para ello.

Un espacio natural para todas las personas

La mejora de la accesibilidad en Las Lagunas de Ruidera supone, por tanto, un avance hacia un modelo de ocio, turismo y contacto con la naturaleza más inclusivo, en el que las condiciones físicas del entorno no determinen quién puede disfrutarlo y quién no.

La accesibilidad permite abrir la naturaleza a más personas y garantiza que disfrutar de un espacio protegido sea una posibilidad real para todos.

Un transporte más accesible para conectar a las personas: Almadén estrena el Transporte Sensible a la Demanda

El nuevo servicio del Gobierno de Castilla-La Mancha facilita los desplazamientos de las personas con discapacidad o movilidad reducida y favorece el acceso a servicios, ocio y relaciones sociales.

CLM Activa

La comarca de Almadén ya cuenta con un nuevo recurso para mejorar la movilidad de sus vecinos y vecinas. El Transporte Sensible a la Demanda del Gobierno de Castilla-La Mancha comienza a funcionar con el objetivo de ofrecer desplazamientos más accesibles, flexibles y sostenibles y garantizar que vivir en un entorno rural no suponga una limitación para acceder a servicios, actividades o mantener las relaciones personales.

El vicepresidente segundo de la Junta, José Manuel Caballero, ha visitado en Chillón la puesta en marcha del servicio, acompañado por la alcaldesa de la localidad, Manuela Escudero, y la Delegada de la Junta en Ciudad Real, Blanca Fernández.

Durante la visita, Caballero ha destacado que se trata de una actuación especialmente importante para las personas que tienen mayores dificultades para desplazarse, ya sea por discapacidad, problemas de movilidad, edad o por no disponer de un vehículo propio.

En este sentido, el nuevo transporte puede convertirse en una herramienta para ganar autonomía e independencia, permitiendo que las personas puedan realizar desplazamientos que, de otro modo, podrían resultar complicados o incluso imposibles.

Pero sus beneficios van más allá de la movilidad.

Moverse también es poder participar

Disponer de un transporte accesible permite acercarse a servicios básicos como la Sanidad y la Educación, pero también facilita acudir a comercios, actividades culturales y de ocio, realizar gestiones y mantener el contacto con familiares, amistades y otras personas de la comunidad.

Esta posibilidad adquiere una especial relevancia para quienes viven solos o pueden encontrarse en situaciones de soledad no deseada.



En estos casos, contar con una alternativa de transporte puede ayudar a reducir el aislamiento y facilitar que las personas continúen participando en la vida social de sus municipios y de la comarca. La movilidad no es únicamente poder desplazarse de un lugar a otro: también es poder decidir, participar, relacionarse y mantener una vida activa.

El objetivo del Gobierno regional es precisamente garantizar el derecho a la movilidad de quienes viven en zonas rurales, favoreciendo que puedan acceder a oportunidades y servicios en condiciones de igualdad con quienes residen en núcleos urbanos.

Además, la implantación del programa en Almadén incluye una mejora de la línea regular entre Chillón y Puertollano, que permitirá incrementar las frecuencias y mejorar las comunicaciones con este núcleo urbano. Donde anteriormente existía una ida y una vuelta al día y ninguna expedición los sábados, ahora se incrementarán las frecuencias.

Un servicio para nueve municipios y 11.400 habitantes

El área de Transporte Sensible a la Demanda de la comarca de Almadén estará formada por nueve municipios: Almadén, Chillón, Alamillo, Almadanejos, Guadalmeiz, Valdemanco, Saceruela,

Agudo y Gargantiel, y podrá beneficiar a alrededor de 11.400 habitantes.

El servicio funcionará de lunes a viernes laborables, de 7:00 a 18:30 horas, y los domingos, de 17:00 a 19:00 horas, exclusivamente para las conexiones con las estaciones de ferrocarril de Almadanejos y Guadalmeiz.

Una de sus principales ventajas es la posibilidad de adaptar el desplazamiento a las necesidades de cada usuario. Las personas podrán fijar horas concretas de salida o llegada o establecer un intervalo de tiempo deseado dentro del horario disponible.

Las reservas deberán realizarse con una antelación mínima de 16 horas, entre la solicitud y las 7:00 horas del día solicitado.

Las reservas podrán efectuarse mediante la aplicación informática TD-Almadén o a través del servicio de atención telefónica, disponible de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas y sábados, domingos y festivos de 15:00 a 18:00 horas.

La tarifa máxima será de 0,1062 euros por viajero y kilómetro, con un importe mínimo de 1,50 euros.

Para prestar el servicio se contará con cinco vehículos, con una capacidad mínima de cinco plazas, y cinco conductores. Además, al existir transporte regu-

lar en la comarca, el servicio se interrumpirá durante aquellos horarios en los que las líneas regulares puedan cubrir la demanda.

Más que transporte: una puerta a la autonomía y la participación

El Transporte Sensible a la Demanda supone así una nueva oportunidad para que las personas que viven en la comarca de Almadén puedan desplazarse de forma accesible, cómoda, rápida y económica, evitando desplazamientos innecesariamente costosos y reduciendo el riesgo de aislamiento.

Especialmente para las personas con discapacidad, movilidad reducida, mayores o quienes no disponen de vehículo propio, tener un transporte adaptado a sus necesidades puede marcar la diferencia entre poder participar o quedarse al margen.

Y para quienes experimentan soledad no deseada, cada desplazamiento puede significar también una oportunidad para encontrarse con otras personas, acudir a una actividad, visitar a familiares, hacer una gestión o simplemente seguir formando parte de la comunidad.

Garantizar la movilidad es también garantizar derechos, autonomía y oportunidades para seguir haciendo vida en nuestros pueblos.

DINAMIZACIÓN ASOCIATIVA



SERVICIOS

ASESORAMIENTO Y APOYO

Apoyo técnico en la gestión
de las asociaciones

Apoyo en la búsqueda de
financiación y su justificación

Información y asesoramiento
a entidades y personas con
discapacidad

Formación a las asociaciones
y planificación de campañas



dinamizacion@
castillalamanchaactiva.es



Sala 403, Hotel Cumbria. Ciudad Real



621 059 593

DIPUTACIÓN DE
CIUDAD REAL

CLM
ACTIVA

Salud mental y discapacidad: pequeños cambios que pueden ayudarnos a sentirnos mejor

CLM Activa / CIUDAD REAL

Cada 10 de octubre, el Día Mundial de la Salud Mental pone el foco en una cuestión que, en realidad, debería acompañarnos durante todo el año: cuidar de nuestra salud mental es también cuidar de nuestra salud y de nuestra calidad de vida.

Hablar de salud mental no significa hablar únicamente de trastornos psicológicos. También tiene que ver con cómo afrontamos los cambios, cómo nos relacionamos con otras personas, cómo manejamos las preocupaciones o si contamos con actividades y apoyos que nos hacen sentir bien y dan sentido a nuestro día a día.

Para las personas con discapacidad y/o en situación de dependencia, prestar atención a estos aspectos puede ser especialmente importante. No porque discapacidad y problemas de salud mental sean lo mismo, sino porque determinadas circunstancias sociales y personales pueden influir en nuestro bienestar.

Discapacidad y salud mental: dos realidades diferentes

Tener una discapacidad no significa tener un problema de salud mental. Sin embargo, las personas con discapacidad pueden enfrentarse a situaciones que, mantenidas en el tiempo, pueden aumentar el riesgo de experimentar malestar psicológico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 1.300 millones de personas viven en el mundo con una discapacidad significativa, aproximadamente una de cada seis. La propia organización señala, además, que las personas con discapacidad presentan un mayor riesgo de desarrollar determinados problemas de salud mental, entre ellos la depresión.

Pero esto no significa que la discapacidad provoque depresión. Las dificultades económicas, la discriminación, el aislamiento social, las barreras de accesibilidad, los obstáculos para acceder a determinados servicios o los cambios en la autonomía pueden tener un impacto importante en el bienestar de una persona.

Por eso, cuando hablamos de salud mental y discapacidad, no basta con preguntarnos qué le ocurre a una persona. También es necesario mirar a su alre-



castillalamanchaactiva.es

Construimos tu espacio seguro

Atención psicosocial gratuita para personas con discapacidad

CLM ACTIVA

¡Contáctanos!

- ☎ 691 36 12 46
- ✉ areadeapoyopsicologico@castillalamanchaactiva.es
- 📍 Hotel Cumbria Oficina 403. Ctra. Toledo, 26, Ciudad Real

Con el apoyo de:

Colabora:

CaixaBank FUNDACION MONTEMADRID

Castilla-La Mancha

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL SEPE

dedor: ¿qué está viviendo?, ¿con qué apoyos cuenta?, ¿qué barreras encuentra en su día a día?, ¿qué recursos tiene a su alcance? El entorno también influye en cómo nos sentimos.

Cuidarnos también está en las pequeñas cosas

A menudo pensamos que para mejorar nuestro bienestar necesitamos hacer grandes cambios. Sin embargo, al-

gunas decisiones sencillas pueden ayudarnos a cuidar nuestra salud mental en el día a día.

1. Mantener actividades que nos hagan sentir bien

No se trata de estar ocupados todo el tiempo ni de llenar cada minuto del día, se trata de conservar espacios para aquellas cosas que nos gustan, nos entretienen o nos hacen sentir útiles: escuchar música, salir a pasear, leer, hacer manualidades, participar en una asociación, hablar con alguien, cuidar una planta o aprender algo nuevo.

No existe una actividad que sea adecuada para todo el mundo. Lo importante es encontrar aquellas que tengan sentido para cada persona y adaptarlas a sus capacidades y circunstancias.

2. No perder el contacto con los demás

Tener personas con las que compartir lo que nos ocurre es un importante factor de protección para nuestro bienestar. No necesitamos tener una gran red social. A veces contar con una persona de confianza con la que podamos hablar, compartir un rato o pedir ayuda puede marcar una gran diferencia.

3. Movernos dentro de nuestras posibilidades

La actividad física también puede contribuir al bienestar psicológico. Una revisión sistemática y metaanálisis publicada en The BMJ, que analizó 218 estudios y más de 14.000 participantes con depresión, encontró una asociación entre diferentes formas de ejercicio y una reducción de los síntomas depresivos.

Caminar, correr, practicar yoga o realizar entrenamiento de fuerza fueron algunas de las actividades analizadas, esto no significa que tengamos que hacer ejercicio intenso ni que todas las personas puedan realizar las mismas actividades.

Caminar unos minutos, realizar ejercicios adaptados, trabajar la movilidad desde una silla o practicar actividad física supervisada pueden ser alternativas. La clave está en adaptar la actividad a la persona y no obligar a la persona a adaptarse a una actividad que no puede realizar.

4. Cuidar el descanso y las rutinas

Dormir mal o mantener horarios muy desorganizados puede terminar afectando a nuestro estado de ánimo y a nuestra capacidad para afrontar las dificultades cotidianas. Contar con unas rutinas relativamente estables puede ayudarnos a organizar el día y reservar tiempo para dormir, comer, realizar actividades, descansar y disfrutar del ocio.

No necesitamos una rutina perfecta. Necesitamos una rutina que sea realista y que podamos mantener.

5. Pedir ayuda también es cuidadosos

Quizá este sea uno de los consejos más sencillos de dar y, al mismo tiempo,

uno de los que más cuesta llevar a la práctica.

Pedir ayuda no significa ser menos independiente.

Reconocer que necesitamos apoyo y saber cuándo solicitarlo también forma parte de la autonomía.

Si durante varias semanas nos sentimos especialmente tristes, irritables o preocupados, hemos perdido el interés por actividades que antes disfrutábamos, tendemos a aislarnos o tenemos dificultades importantes para dormir o afrontar nuestro día a día, puede ser conveniente consultar con un profesional.

Las recomendaciones de nuestra psicóloga, Raquel Mansilla

Desde CLM ACTIVA, nuestra psicóloga Raquel Mansilla recuerda que cuidar la salud mental no debería ser algo que dejamos para cuando ya no podemos más.

"No esperemos encontrarnos realmente mal para empezar a cuidar de nuestra salud mental."

Entre sus principales recomendaciones se encuentran:

- Mantener una rutina diaria, pero suficientemente flexible para adaptarla a nuestras necesidades.
- Reservar cada día un espacio para actividades agradables, aunque sean pequeñas.
- Cuidar nuestras relaciones y evitar aislarnos cuando estamos atravesando una etapa complicada.
- Aprender a reconocer nuestras emociones en lugar de intentar ignorarlas o esconderlas.
- Pedir ayuda cuando la necesitemos, sin interpretar la necesidad de apoyo como una falta de autonomía.
- Plantearnos objetivos pequeños y realistas, especialmente en momentos de baja motivación.
- Reconocer y valorar nuestros propios logros, incluso cuando puedan parecer pequeños.
- Recordar que cada persona tiene unas circunstancias y unas capacidades diferentes.

¿Qué podemos hacer cuando tenemos un mal día?

Tener un día triste, sentir frustración o estar preocupados no significa necesariamente que exista un problema de salud mental. Las emociones desagradables también forman parte de la vida. El objetivo no es conseguir estar bien todo el tiempo, sino aprender a reconocer lo que sentimos y contar con recursos para afrontar esos momentos.

Una herramienta sencilla puede ser detenernos unos minutos y hacernos tres preguntas:

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Qué ha ocurrido para que me sienta así?

- ¿Hay algo que pueda hacer ahora mismo para encontrarme un poco mejor?

A veces la respuesta será hablar con alguien. Otras veces puede ser descansar, salir de casa, realizar una actividad agradable, pedir ayuda o, simplemente, permitirse parar.

No todo tiene que solucionarse de golpe.

En definitiva, cuidar nuestra salud mental no consiste en hacer lo mismo que hacen los demás. Consiste en encontrar aquello que nos ayuda a nosotros y que podemos incorporar a nuestra vida de una manera realista.

Cuidar la salud mental también significa cuidar el entorno

Hablar de bienestar psicológico no debería llevarnos a colocar toda la responsabilidad sobre la persona.

Una persona puede intentar mantener una actitud positiva, establecer rutinas o cuidar sus relaciones, pero será mucho más difícil hacerlo si encuentra continuamente barreras para acceder a servicios, participar en actividades, estudiar, trabajar o relacionarse con los demás.

La OMS advierte precisamente de la influencia que tienen factores como la discriminación, la pobreza, la exclusión educativa y laboral o las dificultades de

Bocadillo para insertar en las cajas de texto cuando haya que resaltar algo o rellenar en informaciones con poco texto

acceso a los servicios en las desigualdades de salud que experimentan las personas con discapacidad.

Por eso, cuidar la salud mental también implica construir entornos más accesibles, inclusivos y respetuosos.

Fuentes

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Discapacidad y salud.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Mental health.
- Noetel, M. et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. The BMJ, 384.
- Ministerio de Sanidad. Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia (EDAD 2020).



MUNDOABUELO
mundoabuelocidadreal@gmail.com
TLF: 926923485
CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL

Coches eléctricos adaptados para que niños y niñas con grandes necesidades de apoyo aprendan a moverse de forma autónoma

Seis menores ya participan en una iniciativa que utiliza coches eléctricos adaptados para aprender a desplazarse, explorar su entorno y ganar autonomía desde los primeros años de vida.

CLM Activa

La provincia de Ciudad Real atiende actualmente a 2.390 niños y niñas en Atención Temprana, sin lista de espera, a través de una red de 21 recursos distribuidos por el conjunto del territorio. El Gobierno de Castilla-La Mancha destina este año 4,4 millones de euros a este servicio en la provincia, que acumula una inversión superior a los 35 millones desde 2015.

Así lo ha destacado la Delegada de la Junta de Comunidades en Ciudad Real, Blanca Fernández, durante la presentación del proyecto 'Movilidad motorizada en la primera infancia', impulsado por el IES 'Maestre de Calatrava' en colaboración con el Centro Base de Atención Temprana de Ciudad Real para facilitar la movilidad autónoma de menores con grandes necesidades de apoyo.

La iniciativa consiste en adaptar coches eléctricos de juguete, de bajo coste, a las necesidades específicas de cada menor. Los dispositivos se entregarán a las familias mediante un sistema de préstamo y podrán ser reutilizados posteriormente por otros niños y niñas, ampliando así el alcance del proyecto.

Iniciativa especialmente motivadora

La fisioterapeuta del Centro Base de Atención Temprana de Ciudad Real, María Dolores Medina, ha explicado que la iniciativa surgió a partir de una formación específica en movilidad motorizada y que actualmente se encuentra en una fase inicial, con seis niños y niñas que ya han comenzado el proceso de valoración o utilización de los dispositivos.

Medina ha destacado que se trata de una intervención especialmente motivadora para los menores y que el trabajo se realiza con las familias. El entrenamiento comienza habitualmente en espacios interiores para facilitar el aprendizaje y, progresivamente, se busca que el niño pueda utilizar el dispositivo en entornos cotidianos como el parque o la escuela infantil.



La fisioterapeuta ha subrayado que este recurso está especialmente indicado para menores de cero a seis años con un desfase motor significativo, ya que permite iniciar de forma temprana el aprendizaje de la movilidad autónoma y favorecer su participación en el entorno, incluso en aquellos casos en los que posteriormente puedan necesitar una silla de ruedas eléctrica.

Por su parte, el Director General de Discapacidad, Francisco Armenta, ha destacado que el proyecto constituye un ejemplo de cómo la colaboración entre los ámbitos educativo y social permite mejorar la calidad de vida de los menores. "Es una colaboración conjunta que seguro será exitosa, como lo son siempre que nos ponemos a trabajar todos juntos", ha afirmado.

Armenta ha recordado que Castilla-La Mancha dispone actualmente de una red de 73 recursos de Atención Temprana, en los que durante 2025 fueron atendidos más de 8.000 niños y niñas por más de 400 profesionales, dentro de un modelo público, gratuito y universal.

Blanca Fernández ha defendido que garantizar una Atención Temprana "cuando el niño la necesita y sin listas de espera" es una prioridad de las políticas públicas de Castilla-La Mancha, porque

"detrás de cada cifra hay un niño, una niña y una familia que necesitan una respuesta a tiempo".

La Delegada ha puesto en valor la evolución experimentada por la provincia, que cuenta con 18 entidades privadas, dos entidades locales y el Centro Base, y ha recordado que desde 2015 se han incorporado seis nuevos recursos, a los que se sumará próximamente un nuevo punto en el Hospital 'Mancha Centro' de Alcázar de San Juan.

Importancia del tercer sector

Precisamente, Blanca Fernández ha reivindicado la importancia de contar con una red pública capaz de llegar a todo el territorio, y ha destacado especialmente la colaboración del tercer sector. "La Atención Temprana es un ejemplo muy evidente de la fuerza del colchón social que suponen nuestros impuestos y nuestro trabajo", ha señalado.

En este sentido, ha contrapuesto este modelo a los discursos que cuestionan el papel de las entidades sociales y ha subrayado que la atención a la infancia con discapacidad o dificultades en el desarrollo requiere "una sociedad abierta, inclusiva y comprometida", así como capacidad de planificación e inversión por parte de las administraciones.

La Delegada ha considerado especialmente significativo que este modelo permita desarrollar iniciativas innovadoras como la presentada. "Si no hubiera un sistema público de Educación potente y un sistema de Atención Temprana potente en Castilla-La Mancha, iniciativas experimentales, novedosas y llenas de alma y humanidad como esta serían imposibles", ha afirmado.

Blanca Fernández ha explicado que el proyecto demuestra cómo la Educación, la innovación y los servicios sociales pueden trabajar conjuntamente para mejorar directamente la vida de los menores, y ha puesto en valor el trabajo desarrollado por el IES 'Maestre de Calatrava' y el equipo de Atención Temprana, con un agradecimiento extensivo a los delegados de Bienestar Social y de Educación, Cultura y Deportes, Eulalio Díaz-Cano y José Caro, respectivamente.

"Estamos hablando de algo tan importante como que un niño pueda moverse por sí mismo, explorar, jugar, socializar y participar en su entorno". A su juicio, la movilidad independiente no solo aporta autonomía, sino que favorece el desarrollo cognitivo, motor, comunicativo y social.

ACTÍVATE



Castilla-La Mancha

**CLM
ACTIVA**



**CLM ACTIVA
RADIO**



Hotel Cumbria. Oficina 403
Ctra.Toledo, 26. 13005. Ciudad Real



www.castillalamanchaactiva.es



administracion@castillalamanchaactiva.es



621 059 593

PODCAST

ivoox

Spotify

REDES SOCIALES



@CLM Activa



@clm_activa