

## Cruz Roja Española en León preparada para atender a los leoneses ante las nevadas



La climatología adversa que nos acompaña en estos días puede ocasionar que muchas personas sufran algún tipo de emergencia, por ello Cruz Roja Española en León está preparada para dar respuesta rápida y eficaz ante cualquier situación que surja con el fin de atender estas necesidades, las personas son nuestra máxima prioridad. El tiempo en estas fechas así como la orografía de nuestra provincia, incide en mayor medida sobre nuestra población, muy envejecida y dispersa, por lo que nuestra cercanía en la atención gracias a nuestro voluntariado, nos permite estar más cerca de las personas.

Cruz Roja Española en León forma parte del Plan de Emergencias de Castilla y León, (Planca) en el que se integran la Subdelegación de Gobierno, la Junta de Castilla y León, la Diputación Provincial, los ayuntamientos de León, Ponferrada y San Andrés del Rabanedo, y las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, junto a nuestra Institución.

### Contenido

Intervención nevadas.....	1
Día Internacional de las personas cuidadoras.....	4
Reunión Aletic.....	7
Sus Derechos en Juego .....	9
Maratón Solidario Spinning .....	10

### Redes sociales

- Cruz Roja Española en León



- CruzRojaLeonES



Nuestras líneas de actuación se centran en la atención a las personas y sus necesidades ante las posibles situaciones de emergencia como es el caso de climatología adversa, nevadas, incendios, inundaciones, etc. Desde primeros de año, Cruz Roja Española en Castilla y León aborda estas situaciones a través de implantación de sus Equipos de Respuesta Básica en Emergencias (ERBEs), cuyo objetivo es poner a disposición de las administraciones locales una primera respuesta de atención ante una posible situación de emergencia.

Estos equipos están formados por voluntarios/as de las distintas asambleas comarcales y su función es dar una respuesta rápida y flexible ante una situación de emergencia. Es una apuesta por una intervención cercana que alivie, de forma inmediata, las carencias básicas y urgentes de las personas que sufren una emergencia y de sus familiares. Cada ERBE cuenta con el respaldo del resto de equipos para mejorar y ampliar nuestra intervención en caso de necesidad.

En Castilla y León contamos actualmente con 75 equipos de ERBEs, de los cuales 12 pertenecen son de León con un total de 85 voluntarios/as en nuestra provincia. Los equipos están compuestos de 5 a 10 personas y tienen capacidad para estar activos y dar respuesta inmediata a a la emergencia en menos de una hora.

Las tareas de respuesta básica en emergencias que pueden llevar a cabo estos equipos implican actuaciones como la prestación de primeros auxilios, la distribución de elementos de abrigo, higiene, alimentos y bebidas calientes, ante las copiosas nevadas invernales en nuestra provincia. Otra de sus funciones es colaborar en la búsqueda de personas desaparecidas.

Estos equipos, además, nos permiten hacer una valoración previa de una posible emergencia para adecuar nuestra respuesta a la posible necesidad consiguiendo más eficacia e inmediatez en nuestra intervención, siempre coordinados por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

En cuanto a los recursos materiales cada asamblea comarcal cuenta con un equipamiento técnico preparado para atender esta primera respuesta. Alguno de estos elementos son: mochilas con material de intervención (linterna, mascarilla de Reanimación Cardio Pulmonar (RCP), manta térmica, etc), bastones de búsqueda, palas, mantas, cuerdas, equipos de protección individual y de higiene y ajuar para distribuir ante una posible emergencia.

Las Asambleas Comarcales que cuentan ya con estos equipos en nuestra provincia son: Bembibre, Boñar, Fabero, La Bañeza, La Magdalena, La Robla, León, Ponferrada, Sahagún, Valencia de Don Juan, Villablino y Villafranca del Bierzo.

Los ERBEs de Cruz Roja Española en León, distribuidos por todo nuestro territorio, para hacer frente a las situaciones de emergencia como puede ser el caso de nevadas en estos días, disponen además de 53 vehículos, entre los que hay que contar 7 ambulancias, 6 vehículos de transporte adaptado, 3 vehículos 4X4, 1 vehículo de avituallamiento, 1 camión, 2 autobuses, 2 remolques que contienen camas, mantas, sacos de dormir y termos.

A lo largo del año 2019, Cruz Roja Española en León ya ha realizado 7 intervenciones en los ámbitos comarcales de Bembibre, Boñar, colaborando en la búsqueda de personas desaparecidas, con éxito, así como en el desalojo de tres campamentos juveniles en la zona de Burón y Acebedo con un total de 300 niños/as que tuvieron que ser alojados en los colegios de la zona de Riaño y a quienes se dio avituallamiento y abrigo.

Cruz Roja Española en León anima a todos los leoneses a participar en tareas de voluntariado en el área de socorros y emergencias, en las diferentes emergencias que surjan en el territorial provincial.



5 de noviembre

## **Día Internacional de las personas cuidadoras**

- **Cruz Roja atiende anualmente, de forma presencial y online, a más de 240.000 personas mayores y cuidadoras no profesionales.**

El aumento en la esperanza de vida es uno de los indicadores que reflejan las consecuencias de las políticas sanitarias, sociales y económicas de un país, aunque el envejecimiento presenta retos a la sociedad. Y es que este aumento de la esperanza de vida de la población implica que haya un incremento de personas en situación de dependencia, debido a que cada vez son más las personas mayores de 65 años y a que el envejecimiento y la dependencia están estrechamente relacionadas.

Los datos del padrón continuo del INE de enero de 2019 señalan que en España hay más de 9 millones de personas mayores de 65 años y este sector de población representa ya el 19,3% de la población en España. Según la proyección del INE (2018-2068), en 2068 podría haber más de 14 millones de personas mayores, 29,4% del total de una población que alcanzaría los 48,5 millones de habitantes.

Nuestra sociedad se ha sostenido tradicionalmente en un modelo familiar de cuidados basado en la división del trabajo en el que tradicionalmente se ha delegado a la mujer la mayoría de las tareas relacionadas con los cuidados y la asistencia a otras personas ya que sigue siendo una tarea asignada a la figura femenina puesto que, en datos de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), el 89 % de las personas cuidadoras en el año 2018 en España son mujeres.

Las mujeres de menos de 65 años, especialmente las de 45-64 años, contribuyen con más de la mitad de todo el volumen de cuidado (medido en horas) aportado por todos los cuidadores (55%). Y es una mujer mayor la que recibe la mayor parte del cuidado provisto por cualquier cuidador (49%).



#  
@  
SERCUIDADORA  
El portal de las cuidadoras y los cuidadores

900 365 100

www.sercuidador/a.org/com/es

sercuidador @ cruzroja.es  
sercuidadora @ cruzroja.es

678 480 951 (solo mensajes)

Twitter Facebook Instagram LinkedIn YouTube

## **#MiraQuienCuida**


Las personas cuidadoras no profesionales y la labor que realizan, queda muchas veces invisibilizada porque se realiza fundamentalmente en el ámbito del domicilio privado y se trata de una actividad no remunerada. En la conmemoración del Día de las Personas Cuidadoras (5 de noviembre), Cruz Roja lanza la iniciativa **#MiraQuienCuida** para visibilizar la realidad de las personas cuidadoras no profesionales y dar a conocer los servicios que realiza para apoyar a las personas que cuidan de otras personas.

Los cuidados tienen rostro de mujer. Así lo muestran los datos recogidos por Cruz Roja en relación a los proyectos dirigidos a apoyar a las personas cuidadoras no profesionales. Según los datos de las personas atendidas por Cruz Roja, más del 80% de las personas que cuidan son mujeres. Además, la mayoría de ellas son familiares de la persona dependiente (hijas o esposas).

- Con una edad superior a los 50 años.
- Comparte domicilio con la persona cuidada.
- Afronta su labor a diario.
- Carece de ocupación remunerada.
- Comparte este rol de cuidadora con otros roles familiares y no recibe ayuda de otras personas.

Las principales dificultades que tienen que afrontar las personas cuidadoras no profesionales en su día a día son:

- Desconocimiento de la dolencia que afecta al familiar y la forma en que se deben prestar los cuidados.
- No contar con conocimientos ni habilidades desarrolladas para minimizar el impacto de los cuidados en la salud y bienestar de la persona cuidadora.
- Dificultad para encontrar y disfrutar de momentos de descanso y tiempo libre, así como el autocuidado.
- Dificultad para compaginar la vida cotidiana con los cuidados (trabajo, estudios, aficiones, etc.), así como para gestionar la dimensión emocional de los cuidados y los pensamientos erróneos (culpa, rencor, rabia e ira, soledad y aislamiento y tristeza).

- 
- No poner límites al cuidado, aprender a pedir ayuda y prevenir el síndrome del cuidador quemado.

La labor de cuidados también reporta numerosos beneficios para las personas cuidadoras:

- Sentir que nos quieren
- Sentirnos útiles
- Adquirir nuevas habilidades y conocimientos
- Estrechar la relación con las personas cuidadas

El apoyo de Cruz Roja a las personas cuidadoras:

**Cruz Roja dedica parte de su acción con personas mayores a cuidar a las personas cuidadoras. Desarrollar acciones específicas dirigidas a las personas que cuidan, mejorando sus capacidades para la gestión de esta tarea, reduciendo la intensidad o carga del cuidado, a través de acciones de respiro y fomentando el apoyo mutuo. Cruz Roja acompaña y atiende a las personas cuidadoras mediante los siguientes recursos y herramientas.**

- Ofreciendo formación e información: conocimientos básicos necesarios para cuidar adecuadamente y no se vea afectada la salud.
- Facilitando un servicio de apoyo y respiro a través del voluntariado: una persona voluntaria pasa algunas horas a la semana con la persona con dependencia para que la persona cuidadora disponga de momentos de descanso,
- Con grupos de apoyo: favoreciendo el apoyo y la cooperación entre personas en situación similar.
- Con el [Servicio Multicanal SerCuidadora](#) para facilitar información, orientación, consultas y soporte emocional (Web, teléfono, e-mail, whatsapp, app y redes sociales).

**Cruz Roja Española en León en lo que va de año (a fecha 30 de septiembre) ha trabajado con 75 personas y sus familiares en nuestra provincia.**





Otra de las campañas que en las que se ha propuesto una colaboración es la de “Sus derechos en juego”, la campaña navideña que Cruz Roja Española viene desarrollando todos los años con el fin de que ningún niño se quede en estas fechas sin su juguete.

Cruz Roja Española trabaja en materia de nuevas tecnologías a través de la Fundación de Tecnologías Sociales, Tecsos, en colaboración con la Fundación Vodafone España, con el fin de construir una sociedad para todas las personas en la que la tecnología se adapte a las necesidades de cada una de ellas.

Se viene trabajando en esta línea con las personas mayores, a través de proyectos como la teleasistencia domiciliaria, el sistema de localización Lope (para ayudar a las personas con trastornos cognitivos a tener una mayor autonomía), el nuevo proyecto Cuídate +, un servicio de autocuidado que fomenta la autonomía, permitiendo realizar un seguimiento de la salud y la seguridad detectando previamente situaciones de peligro que puedan producirse en el hogar.

Otro colectivo que ya utiliza las nuevas tecnologías son las mujeres víctimas de violencia de género gracias al Servicio Telefónico de Atención y Protección (Atempro), que ofrece una atención inmediata ante las eventualidades que les puedan sobrevenir, las 24 horas del día, los 365 días del año y sea cual sea el lugar dónde se encuentren.

Cruz Roja Española en León, además, siempre está abierta a que los empresarios leoneses sean quienes ofrezcan nuevas líneas de colaboración para mejorar la vida de nuestros vecinos.



## Sus Derechos en juego, para que ningún niño se quede sin su juguete estas navidades



- Cruz Roja Juventud hace un llamamiento a la sociedad para que la infancia más desfavorecida pueda disfrutar de su derecho al juego.
- El objetivo: recoger juegos y juguetes nuevos, no bélicos y no sexistas para niños, niñas y adolescentes de las familias que más lo necesitan.

“Sus Derechos en juego” es una campaña del proyecto Juguete Educativo de Cruz Roja Juventud que quiere dotar a las familias con dificultad social y con niños a su cargo, de juguetes nuevos en navidad, para que ningún niño se quede sin la ilusión de un juguete. Pretende, por tanto, promover el uso de juguetes como herramientas educativas, fomentar el juego saludable, sensibilizar e informar sobre la importancia del juguete no bélico, no sexista y sostenible y se dirige a niños de entre 0 a 17 años.

Estos juguetes se entregan a las familias para que sean ellos los que directamente, y en la intimidad de la unidad familiar, se los entreguen a los menores e intenten normalizar lo máximo posible esta situación de vulnerabilidad.

Resaltar la importancia que en Cruz Roja damos a los juguetes, como una herramienta con la que los niños adquieren conocimientos y comportamientos que van a formar parte de su desarrollo como personas. Con este proyecto “Juguete educativo” se busca, por tanto, fomentar el valor pedagógico y la importancia educativa del juego, entendiéndolo como un elemento con el que trabajar valores como la tolerancia, la diversidad, el respeto y la igualdad.

Son el voluntariado y el equipo técnico de Cruz Roja Juventud, los que velarán porque estos juguetes adquiridos gracias a la solidaridad de tanta gente anónima lleguen a estos niños y adolescentes, para potenciar su imaginación, su creatividad así como los valores sociales, y serán ellos los que finalmente hagan entrega a los padres para que todos estos niños puedan estrenar un juguete en estas fechas navideñas.

Cruz Roja Española en León ya está trabajando con muchas empresas, colegios oficiales, entidades o centros educativos solidarios en la colocación de rincones de recogida de juguetes; además los ciudadanos que deseen colaborar a título particular pueden hacerlo llevando juguetes nuevos a nuestras 15 sedes ubicadas en la provincia de León.

En las navidades del pasado año gracias a la solidaridad de particulares, empresas, asociaciones y colegios, Cruz Roja Juventud en León pudo hacer entrega de juguetes nuevos, no bélicos, no sexistas y cooperativos a 1.017 niños en nuestra provincia. Nuestro reto este año es ampliar este número este año y llegar a más hogares que lo necesitan.

El agradecimiento desde la Institución a estas empresas, asociaciones, entidades, socialmente responsables y a su compromiso con las personas y familias que más sufren para mejorar su calidad de vida.

## Maratón solidario de spinning a favor de la campaña de juguetes de Cruz Roja Española en León



Presentación del maratón solidario de spinning para la campaña **“Sus Derechos en Juego”** del proyecto **Juguete Educativo de Cruz Roja Juventud**. Este maratón de spinning se desarrollará en la sala de bike del Olímpico de León, el próximo sábado 30 de noviembre de 7:00 a 19:00 horas. Serán 12 horas de un evento en el que podrán participar todas aquellas personas que lo deseen.

Por cada kilómetro pedaleado se estará sumando 1€ a esta campaña gracias a la aportación de los patrocinadores de cada bicicleta. Durante el maratón además habrá dos masterclass, a las 10:00 y a las 18:00, a cargo de Héctor Montón, instructor de bike del Olímpico de León.

La campaña **“Sus Derechos en Juego”** trata de dotar a las familias con dificultad social y niños a su cargo, de juguetes nuevos en navidad para que ningún niño se quede sin la ilusión de su juguete. Pretende promover el uso de juguetes como herramientas educativas y fomentar el juego saludable, sensibilizar e informar sobre la importancia del juguete no bélico, no sexista y sostenible.

Al acto de presentación ha acudido María Victoria Seco, presidenta de Cruz Roja en León que estuvo acompañada de Carlos Cueto e Ignacio Jarrín en representación del Olímpico de León y de Juan Carlos Vázquez de El Corte Inglés. También estuvieron presentes distintos miembros de las empresas patrocinadoras del evento. María Victoria Seco ha querido agradecer al Olímpico de León esta iniciativa solidaria, así como a los distintos patrocinadores por su implicación en este maratón solidario, que contribuirá a mejorar el bienestar de niños que viven en una situación de dificultad.