



MEMORIA 2020

ASOCIACIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y FAMILIAR DE ALCOY Y COMARCAS ACOVIFA

CIF: G54564745 C/LA SARDINA, 13-3º 03801 ALCOY (ALICANTE)
Teléfonos: 638891672-965516024 acovifa@acovifa.com
acovifaasociacion@gmail.com <http://acovifa.com>   

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad Valenciana, sección PRIMERA del Registro Autonómico con el número CV-01-04956-A de la Consellería de Justicia, Administración Pública, Reformas democráticas y Libertades Públicas desde el 14 de febrero de 2012.

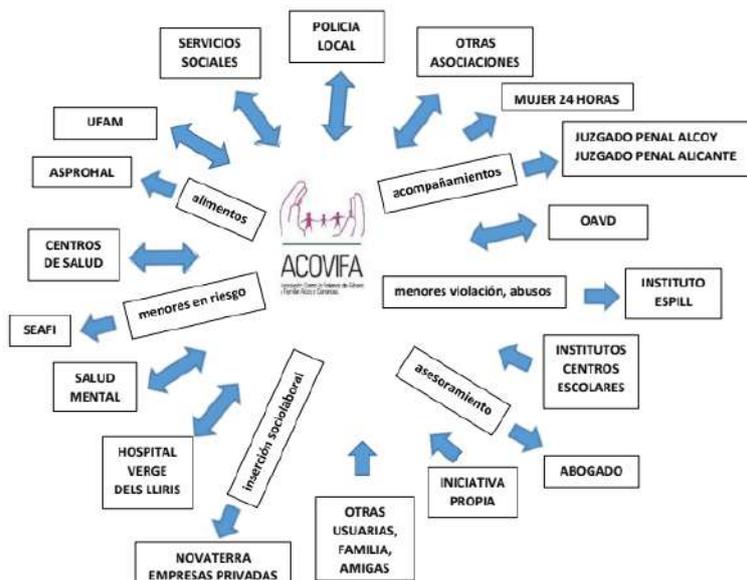
INDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. COMPOSICIÓN DE LA ASOCIACIÓN	5
3. OBJETO DE LA ASOCIACIÓN Y OBJETIVOS	7
4. ACTIVIDADES REALIZADAS	9
5. ACCIONES FORMATIVAS	11
6. ATENCIONES	12
6.1. CASOS DE DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS A MUJERES ATENDIDAS EN 2020	15
6.2. CASOS DE DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS A HOMBRES ATENDIDOS EN 2020	16
7. INGRESOS Y GASTOS	17
7.1. CUENTA DE PÉRDIDAS Y GANANCIAS - PERÍODO DEL 01/01/2020 AL 31/12/2020	17
7.2. BALANCE DE SITUACIÓN - PERÍODO DEL 01/01/2020 AL 31/12/2020	17
8. PÁGINAS WEB Y ACCIONES COMUNICATIVAS	18
8.1 PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES	18
8.2. PRENSA Y TVA	109
9. CONCLUSIONES	114

INTRODUCCIÓN

ACOVIFA, es una asociación comarcal sin ánimo de lucro, dedicada a informar, orientar y asesorar a las víctimas de violencia de género y familiar, acoso escolar y laboral de Alcoy y comarcas. Tiene su sede en Alcoy, en el Centro de Mayores de la Zona Alta, calle La Sardina número 13 piso tercero. Tiene un acceso por la calle Músics Pérez Monllor. Es accesible para todas las personas.

La asociación cuenta con un equipo multidisciplinar y por ello, ofrece asistencia psicológica, social y jurídica, charlas y/o talleres de sensibilización y prevención de la violencia en Centros educativos, AMPAS, Centros sociales o donde sean requeridos sus servicios, colaborando con las instituciones públicas y privadas locales, que trabajan para el mismo fin. Trabajamos en colaboración con la Unidad de Familia y Mujer (UFAM), con la Oficina de Atención a las Víctimas del Delito (OAVD), Centro Mujer Rural Elda, Mancomunidad de l'Alcoia i el Comtat, Servicios Sociales Generales y Especializados, Policía Local, Centros Docentes, Sanidad y Asociaciones, cubriendo cada una de ellas sus funciones necesarias y siendo complementarias con la atención psicológica, social y jurídica, que se presta desde la ACOVIFA, una vez analizadas las necesidades de las víctimas, son derivadas a los servicios públicos pertinentes y viceversa. Cabe destacar que la atención asistencial prestada por ACOVIFA a mujeres víctimas de violencia de género se caracteriza por la cercanía con la usuaria, la identificación entre mujeres y el asociacionismo por la causa, marcando así, una notable diferencia con otro tipo de servicios más institucionales.



Acovifa está prestando sus servicios de forma voluntaria desde el año 2007, aunque la Asociación no fue constituida formalmente hasta el año 2011 y registrada en el año 2012.

ACOVIFA figura **inscrita en la Sección Primera del Registro de asociaciones Autonómico con el número CV-01-049356-A** desde el 14 de febrero de 2012.

Por Resolución del 29 de junio de 2017 de la Subsecretaría de la Vicepresidencia y Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas, ACOVIFA está **inscrita con el número 4570 en el Registro de los Titulares de Actividades de Acción Social y de Registro y Autorización de Funcionamiento de los Servicios y Centros de Acción Social, en la Comunidad Valenciana.**

ACOVIFA está **registrada en la Plataforma de Voluntariado de la Diputación de Alicante.**

Desde el 23 de enero de 2019 ACOVIFA forma parte del "**Grupo de Trabajo para la Erradicación de la violencia sobre la mujer en todas sus formas**" de la **Delegación de Gobierno en la Comunidad Valenciana**, compartiendo vocalía junto a la Asociación Contra la Violencia de Género "Mujeres con Voz de la Marina Baixa". El **21 de noviembre de 2019** se autoriza por parte de la Dirección Territorial de Alicante, la **modificación de sus estatutos**, ampliando de esta forma los fines y las actividades, incluyendo además de la **violencia de género y familiar, el acoso escolar y el acoso laboral.**

Desde 2019 se cumple con el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).

En 2020 se realiza la **solicitud** para la obtención del visado de su **Primer Plan de Igualdad.**

ACOVIFA, durante el año 2020, ha **colaborado** junto a otras instituciones y asociaciones en la realización del **Protocolo Local de actuación contra la violencia de género del Ayuntamiento de Cocentaina**, formando parte de su Comisión Técnica.

Se procedió en agosto de 2016 a la contratación de personal técnico, una psicóloga y una trabajadora social. En el mismo periodo empezó a colaborar de forma voluntaria con Acovifa, un abogado. En mayo de 2018, la trabajadora social dejó de prestar sus servicios en Acovifa y en septiembre, empezaron a colaborar de forma voluntaria una auxiliar administrativa, una criminóloga y un criminólogo. En febrero de 2019 y hasta junio de 2019, se procedió a la contratación de una criminóloga y una auxiliar administrativa como refuerzo del personal técnico a raíz de la subvención que se destinó a ACOVIFA y que procedía de las ayudas del Pacto de Estado contra la violencia de género. En septiembre de 2019, se decide la contratación de una Administrativa. En junio de ese año, empezó a colaborar de forma voluntaria una Técnica Superior en Promoción de igualdad.

Del 15 de enero de 2020 al 15 de julio de 2020 se procedió a la contratación de un criminólogo como refuerzo del personal técnico a raíz de las ayudas que provenían del Pacto de Estado contra la violencia de género.

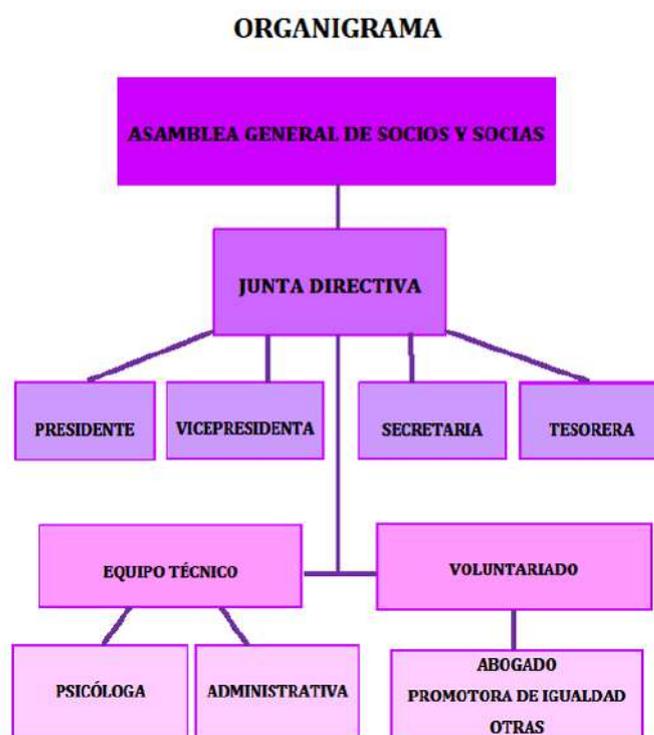
Durante el estado de alarma, nuestra asociación continuó con su actividad laboral telemáticamente por vía telefónica, wasap, correo electrónico, Messenger, realizando seguimientos y derivaciones a los recursos existentes en nuestra ciudad (Ashproal, Servicios Sociales Generales, UFAM, Policía Local, Sanidad, Instituto Espill, Fundación Novaterra, Centro Mujer Rural ...) así como atención social y psicológica tanto por la mañana, como por la tarde. La psicóloga siguió realizando sus atenciones apoyando en todo momento a las personas usuarias. Se creó una red de apoyo entre nuestras usuarias ante el aislamiento social y la carencia de accesibilidad a productos de primera necesidad. A través de las redes sociales, Facebook, Twitter e Instagram publicamos artículos relacionados con la prevención y actuación contra la violencia de género, familiar y escolar, consejos para evitar la ansiedad y depresión, recomendación de lecturas y sugerencias a seguir durante el confinamiento ya que durante este periodo se atendieron más consultas sobre violencia de género.

Después del confinamiento se reanudaron las terapias individuales presenciales y grupales, detectando un aumento del número de mujeres víctimas de violencia de género que acudían a ACOVIFA por primera vez, debido a que la víctima podía salir y el agresor dejaba de tener el control sobre ella.

El ámbito geográfico de actuación es la Comunidad Valenciana, puesto que, aunque se inició como ámbito comarcal, también prestamos nuestros servicios a personas de otros municipios y provincias de nuestra Comunidad.

COMPOSICIÓN DE LA ASOCIACIÓN

ACOVIFA está formada por un presidente, una vicepresidenta/secretaria, una tesorera y vocales, que son quienes forman la Junta Directiva, más personas asociadas, colaboradoras y voluntarias que participan en la organización.



El equipo técnico, a su vez en el año 2020, estaba formado por:

- ✓ **Una psicóloga especializada**, contratada durante todo el año 2020, profesional con extensa experiencia en violencia de género, más de diez años, Psicóloga General Sanitaria, Especialista Universitaria en Psicopatología y Salud y miembro del turno de oficio de psicólogos forenses de la comunidad valenciana durante seis años y cursando el Grado de Experta Universitaria en Malos Tratos y Violencia de género desde una visión multidisciplinar. Su función, realizar la atención psicológica. Información, orientación y asesoramiento. Seguimiento de los casos. Acompañamientos. Terapias de grupo, para reforzar la terapia individual. Realización de informes de seguimiento tanto a petición judicial como a petición de la usuaria. Charlas/talleres de prevención y sensibilización.

- ✓ **Un criminólogo**, contratado durante 6 meses, experto en perfilamiento criminal e inteligencia emocional, con experiencia y conocimientos en prevención de violencia de género y acoso escolar.
Su función, realizar la atención social. Información, orientación y asesoramiento, tanto jurídico como social. Derivación al recurso idóneo después del estudio de la demanda o necesidad. Seguimiento de los casos. Inserción socio laboral. Acompañamientos a las distintas instituciones.
- ✓ **Una administrativa**, contratada durante todo el año 2020, con experiencia demostrada en la realización de trabajo administrativo.
Sus funciones, realizar los trabajos administrativos, archivo, recepción, ofimática, atención telefónica, contacto con las personas usuarias, cadenas de favores y apoyo al resto del personal.
- ✓ **Personal voluntario especializado:**
 - Un abogado para asesorar jurídicamente a las víctimas y acompañar a los juicios y seguimiento de casos.
 - Una técnica superior en promoción de igualdad como refuerzo de la atención social y charlas de prevención.
- ✓ **Personal en prácticas:**
 - Dos estudiantes de CFGS Integración Social, CIP FP Batoi de Alcoy.
 - Una estudiante de CFGS Promoción de Igualdad de Género, IES Pou Clar de Onteniente.
 - Una estudiante del Máster en Intervención Interdisciplinar en Violencia de Género, Universidad Internacional de Valencia.

OBJETO DE LA ASOCIACIÓN Y OBJETIVOS

No existe en el Municipio de Alcoy un recurso destinado a víctimas de violencia de género, familiar, acoso escolar y acoso laboral, donde las profesionales ofrezcan atención psicológica individual, garantizando la privacidad de dichas atenciones, ni social, por eso es imprescindible para las víctimas, la atención social y psicológica que se presta desde ACOVIFA, ya que, solo existe esta asociación en Alcoy para estas personas y los servicios públicos existentes no logran cubrir todas las atenciones necesarias en el Municipio de Alcoy y Comarcas.

Los servicios públicos en Alcoy para apoyar a las víctimas de violencia no disponen de servicios sociales especializados con esta problemática.

Tanto la Unidad de Familia y Mujer (UFAM), la Oficina de Atención a las Víctimas del Delito (OAVD), Centro Mujer Rural Elda, Mancomunidad de l'Alcoia i el Comtat, Servicios Sociales Generales y Especializados, Policía Local, Centros Docentes y Sanidad, realizan derivaciones a nuestra asociación y desde ACOVIFA, tras el análisis de la necesidad de la víctima efectuado por el personal técnico, se realiza la derivación oportuna a cualquiera de los servicios públicos especializados, a otras asociaciones y/o a entidades privadas concertadas con la Generalitat Valenciana.

Las personas usuarias de ACOVIFA, debido a la situación violenta que han estado soportando, necesitan atención psicológica inmediata, ya que, suelen presentar lesiones psíquicas agudas, que interfieren negativamente en su vida cotidiana. Los recursos psicológicos públicos existentes, no pueden prestar un servicio inmediato ni con demasiada continuidad, en Acovifa, ofrecemos a las víctimas una atención gratuita, inmediata y continuada.

Objetivos generales de la asociación:

- ✓ Mejorar la calidad de vida de las víctimas de violencia de género, familiar, acoso escolar y laboral.
- ✓ Sensibilizar sobre la violencia de género.

Objetivos específicos de la asociación:

En la atención psicológica para la víctima de violencia de género, familiar, acoso escolar y/o laboral, son los siguientes:

- ✓ Mejorar la autoestima y seguridad en sí misma.
- ✓ Aprender y/o mejorar los estilos de afrontamiento, de solución de problemas y de toma de decisiones.
- ✓ Fomentar una comunicación y habilidades sociales adecuadas.
- ✓ Modificar las creencias tradicionales de los roles de género y las actitudes sexistas.
- ✓ Empoderar a las mujeres.

Aunque estos objetivos se modifican y/o adaptan en función de la problemática y la situación concreta de la persona, lo que se pretende con ellos es conseguir normalizar la experiencia de la persona y fomentar su independencia, recuperando así el control de su vida y dándole estrategias que la sitúen en una posición de mayor poder y confianza en sí misma.

En la prestación del servicio de atención social, asesoramiento jurídico e inserción laboral:

- ✓ Informar, orientar y derivar a los recursos necesarios.
- ✓ Asesorar sobre los derechos de la víctima.
- ✓ Promover su inclusión social.
- ✓ Fomentar su inclusión laboral.

En las charlas de prevención de la violencia de género y acoso escolar y charlas de coeducación:

- ✓ Prevenir la violencia de género y el acoso escolar.
- ✓ Sensibilizar sobre la violencia de género y el acoso escolar.
- ✓ Fomentar el respeto de las relaciones interpersonales.
- ✓ Aumentar su calidad de vida y seguridad en las relaciones sentimentales.
- ✓ Educar al alumnado en la tolerancia, la corresponsabilidad y la solidaridad.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Las actividades que se han llevado a cabo durante todo el año 2020 en ACOVIFA son:

- ✓ En el ámbito jurídico y legal: asesoramiento jurídico y legal, acompañamientos a juzgados y juicios, con seguimiento de los casos.
- ✓ En el ámbito psicológico: atención psicológica a través de terapias individuales y grupales para recuperar la autoestima de la víctima, potenciar su seguridad e independencia y disminuir su estado de ansiedad y estrés.
- ✓ En el ámbito social: se le ha informado a la víctima, orientado y asesorado de sus derechos y recursos a los que puede acudir. Se ha derivado a los sistemas de protección social, después de haber analizado y diagnosticado la demanda de cada usuaria. Se ha acompañado a los diferentes sistemas de protección social para conseguir su inclusión social y seguimiento de casos.
- ✓ Charlas de prevención de violencia de género y acoso escolar y charlas de coeducación en Centros educativos, entidades privadas y AMPAS.
- ✓ Proyecto de intervención contra el Acoso Escolar “Desmárcate” en CEIP El Romeral de Alcoy. Se pretende con este proyecto sensibilizar al mayor número posible de escolares, sus familias y profesorado, de la importancia de enseñar a las niñas y niños a ser asertivos/as y a aumentar su autoestima y empatía, como prevención del acoso escolar y la violencia de género. Utilización de metodología activa y participativa en diferentes sesiones dinámicas y grupales.

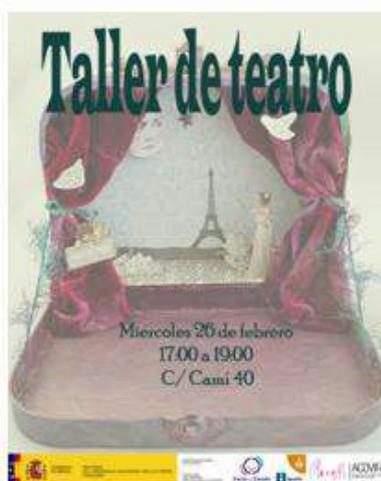
El proyecto se inició al principio del curso escolar 2019-2020 y se llevó a cabo los dos primeros trimestres, viéndose suspendido durante el tercer trimestre debido a la Covid-19 pero retomándose de nuevo ante la demanda del centro escolar en el curso 2020-2021.


DESMÁRCATE
PROYECTO DE INTERVENCIÓN
CONTRA EL ACOSO ESCOLAR



✓ Talleres. Con el objetivo de incrementar las relaciones sociales entre sus asistentes y propiciar la mejora de la psicomotricidad, aumentar la concentración, elevar la autoestima y empoderar a las mujeres, los miércoles por la tarde de 17:00 a 19:00 horas se han impartido:

- 4 talleres de teatro
- 1 taller de manicura
- 1 taller de manualidades
- 2 talleres de empoderamiento



ACCIONES FORMATIVAS

El equipo técnico ha realizado la siguiente formación durante el año 2020:

- ✓ Jornadas de trabajo organizadas por el Consell Escolar de la Comunitat Valenciana (CECV), con el que estamos colaborando desde la Delegación del Gobierno en la C. Valenciana. Estas jornadas pretendían la difusión de su campaña RqRqR, no pararem fins aconseguir la igualtat., y en esta ocasión se dirigían al tejido asociativo.
 - 27 de febrero de 2020. Ayuntamiento de Cocentaina. Trabajando para mejorar nuestra atención a nuestras usuarias, asistiendo al curso de "Machismos cotidianos, base de la violencia contra las Mujeres"
- ✓ XVI Jornadas por la igualdad de género: Igualdad de Género y Covid19
 - 4 de noviembre de 2020. Mujeres y Covid. Ponente Nuria Oliver
 - 10 de noviembre de 2020. Vulnerabilidad de la víctima de violencia de género en la crisis sanitaria. Ponente M^a Ángeles Carmona Vergara
 - 18 de noviembre de 2020. Migrando a las fronteras digitales: Prostitución 2.0. Ponente Mabel Lozano.



- ✓ Jornada voluntariado y responsabilidad social: Realizada el 25 de noviembre de 2020.



ATENCIONES

En los períodos comprendidos del **1 de enero al 13 de marzo de 2020** se realizaron:

- ✓ **2** Acompañamientos a Juzgados de Alcoy y Alicante.
- ✓ **1** Charla de Coeducación en Centro Educativo El Teix de Agres
- ✓ **9** Charlas de prevención de la violencia de género en Centros Escolares y Ciclos Formativos en Alcoy.
- ✓ **2** Charlas de prevención del acoso escolar en Centros Escolares y Ciclos Formativos de Alcoy.

FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR	CURSO	TIPO DE CHARLA	chicas	chicos
13/01/2020	12:00-13:00	C. José Arnauda	1º A ESO	Violencia de género	14	15
14/01/2020	12:00-13:00	C. José Arnauda	1º B ESO	Violencia de género	12	17
16/01/2020	11:00-12:00	C. José Arnauda	3º A+C ESO	Violencia de género	13	16
23/01/2020	11:00-12:00	C. José Arnauda	3º B ESO	Violencia de género	14	15
04/02/2020	13:15-14:10	IES Pare Vitòria	4º D ESO	Violencia de género	5	6
	14:10-15:00		4º B ESO		10	8
05/02/2020	13:15-14:10	IES Pare Vitòria	4º C ESO	Violencia de género	7	2
06/02/2020	14:10-15:00	IES Pare Vitòria	4º A ESO	Violencia de género	4	13
28/02/2020	13:15-14:10	Salesianos Juan XXIII	2º ESO	Acoso escolar	10	7
06/03/2020	11:00-12:00	CP El Teix de Agres	Infantil - primaria	Coeducación	9	7
06/03/2020	13:15-14:00	C. Salesiano Joan XXIII	1º ESO	Acoso escolar	11	7
13/03/2020	13:15-14:10	C. Salesiano Joan XXIII	2º ESO	Violencia de género	10	7

Desde que se decretara el estado de alarma **el 14 de marzo** el equipo técnico formado por una psicóloga, un criminólogo, una promotora de igualdad, una administrativa y la colaboración de un abogado, desempeñó su labor teletrabajando y manteniendo contacto diario entre sus componentes, realizando atenciones en horario de mañana y tarde.

ACOVIFA prestó los siguientes servicios:

- ✓ 77 atenciones psicológicas mediante llamada telefónica a un total de 32 personas usuarias.
- ✓ Terapias grupales semanales de manera online a un conjunto de 8 usuarias.
- ✓ 395 atenciones psicosociales mediante atención telefónica y mensajería WhatsApp a 73 personas usuarias.
- ✓ Atención de 14 nuevos casos; 11 relacionados con violencia de género, 2 con violencia familiar y 1 con acoso escolar.

- ✓ Prestación de ayuda mediante la entrega de donativos dinerarios y alimenticios a un total de 5 usuarias
- ✓ Contacto con UFAM Unidad de Familia y Mujer de la Policía Nacional de Alcoy
- ✓ Atención diaria de correos electrónicos
- ✓ 90 publicaciones a través de Facebook, Instagram i Twitter con la finalidad de alcanzar y ayudar al máximo número de personas. Publicaciones relacionadas con la prevención y actuación contra la violencia de género, familiar y escolar, consejos para evitar la ansiedad y depresión, sugerencias a seguir durante el confinamiento, recomendación de lecturas...

Desde **el 19 de mayo al 9 de junio** de 2020, el personal profesional combinó el trabajo desde casa con la reapertura de la sede martes y jueves de 10:00 a 13:30 manteniendo en todo momento las medidas de prevención ante el covid-19 y tras consensuar la reapertura con el departamento de servicios sociales del Ayuntamiento de Alcoy.

El 10 de junio, Acovifa retomó su actividad diaria presencial en horario habitual de 9:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes.

Del 19 de mayo al 31 de diciembre de 2020 se realizaron:

- ✓ **4** Acompañamientos a Juzgados de Alcoy y Alicante.
- ✓ **5** Charlas de prevención de la violencia de género en Centros Escolares y Ciclos Formativos en Alcoy.
- ✓ **3** Charlas de prevención del acoso escolar en Centros Escolares y Ciclos Formativos de Alcoy.

FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR	CURSO	TIPO DE CHARLA	chicas	chicos
23/11/2020	10:15- 11:00	IES Cotes baixes Videoconferencia	3 º ESO	Asociación Violencia género	8	11
04/12/2020	10:00-11:00	CP El Romeral	5º A	Acoso escolar	7	12
	11:30-12:30		5º B		10	13
	12:30-13:30		5º C		9	10
16/12/2020	09:50-10:40	IES Pare Vitòria	4º C ESO	Violencia género	11	10
	11:05-12:00	IES Pare Vitòria	4º A ESO	Violencia género	13	12
17/12/2020	09:50-10:40	IES Pare Vitòria	4º B ESO	Violencia género	9	11
	11:05-12:00	IES Pare Vitòria	4º D ESO	Violencia género	12	9

Se atendieron presencialmente un total de **122 personas**, realizando **609 atenciones psicológicas y/o sociales**. De estas atenciones:

- ✓ Primera visita de nuevas/os usuarias/os: **33 mujeres y 6 hombres**.
- ✓ Seguimiento de antiguas/os usuarias/os: **76 mujeres y 7 hombres**.
- ✓ Visitas sucesivas: **410 mujeres y 77 hombres**.

Con una atención psicológica diaria de aproximadamente de 4 personas, en horario de 9:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes.

Se han atendido durante el año 2020 personas de diferentes poblaciones: **Alcoy, Cocentaina, Muro de Alcoy, Gaianes, Ibi, Onil, Biar, Xixona, La Nucia y Castellón**.

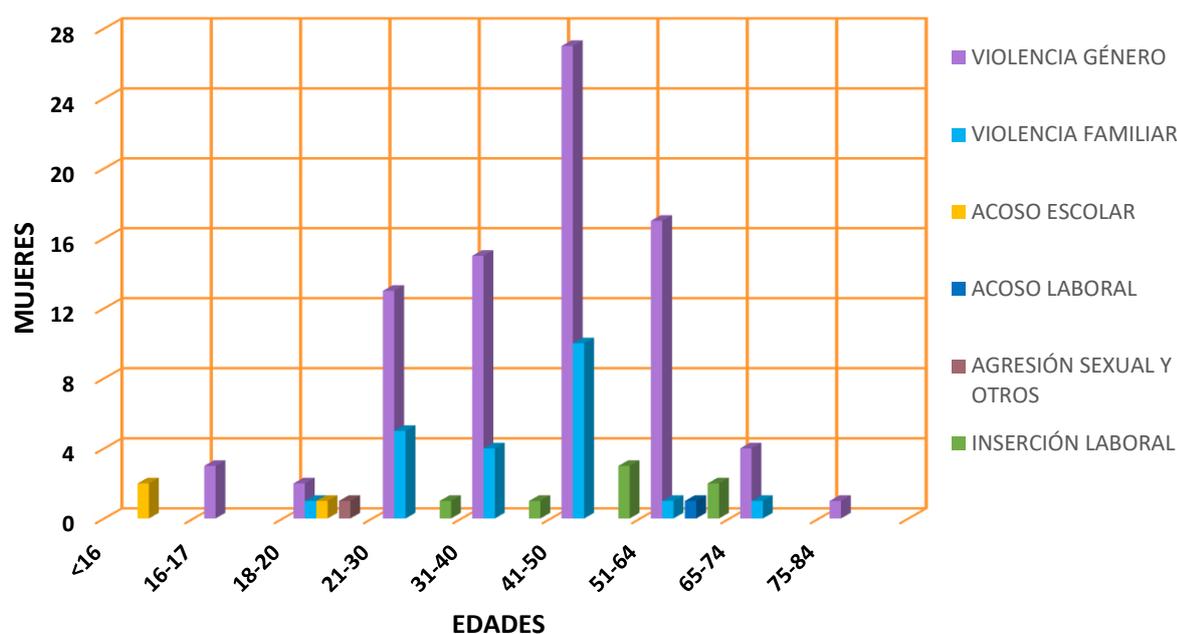
En el año 2020 se realizaron **un total de 1379** Atenciones Telefónicas.

CASOS DE DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS A MUJERES ATENDIDAS EN 2020

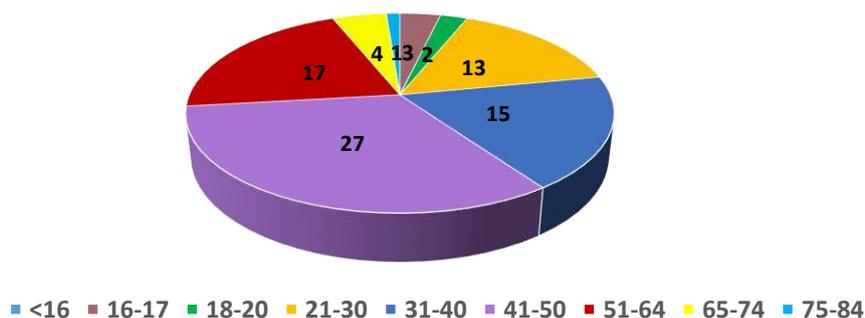
Edad	Mujeres	Violencia Género	Violencia Familiar	Acoso escolar	Acoso laboral	OTROS (ABUSO SEXUAL...ETC.)	Inserción laboral
<16	2			2			
16-17	3	3					
18-20	5	2	1	1		1	
21-30	18	13	5				1
31-40	19	15	4				1
41-50	37	27	10				3
51-64	19	17	1		1		2
65-74	5	4	1				
75-84	1	1					
TOTAL	109	82	22	3	1	1	7

* Inserción laboral realizada a mujeres durante 2020 no incluidas en el total de la tabla

CASOS DE DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS A MUJERES ATENDIDAS EN 2020



MUJERES ATENDIDAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO Y POR EDADES EN 2020

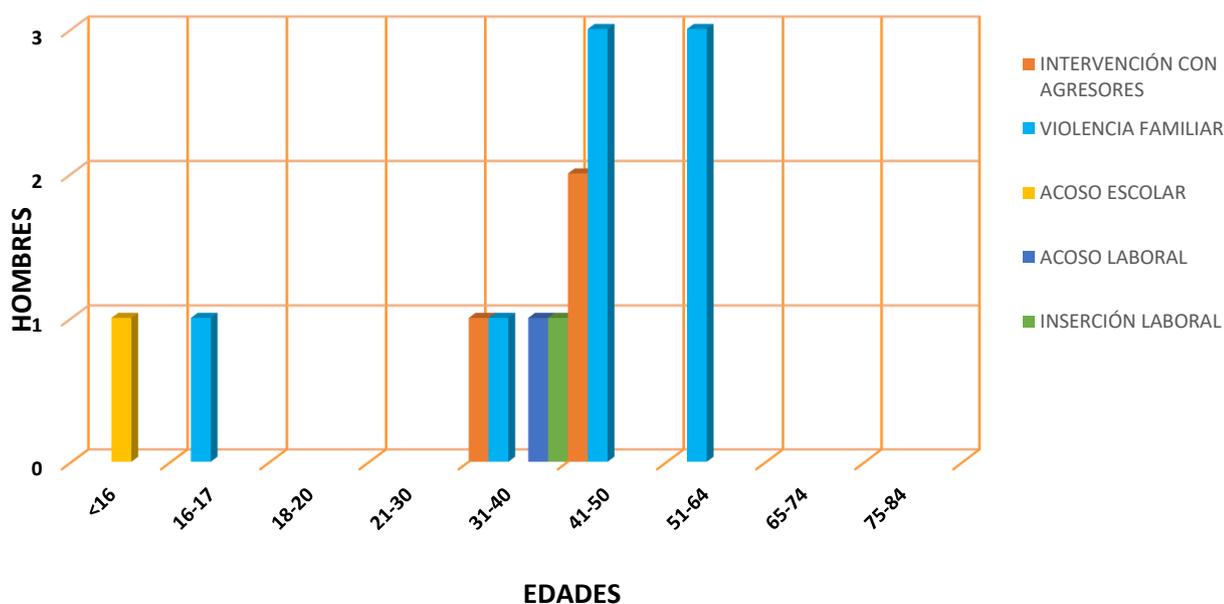


CASOS DE DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS A HOMBRES ATENDIDOS EN 2020

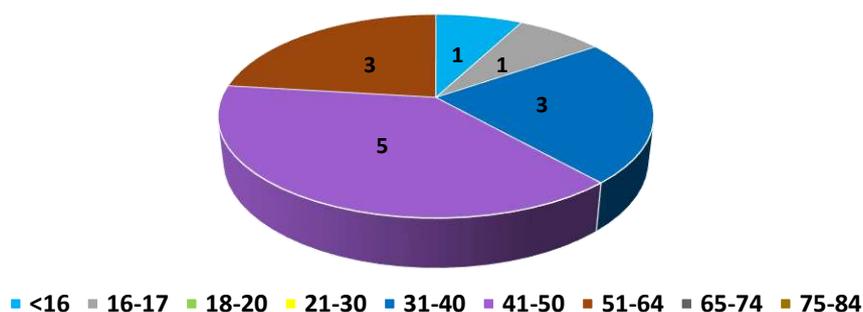
Edad	Hombres	Intervención con agresores	Violencia familiar	Acoso escolar	Acoso laboral	Inserción laboral
<16	1			1		
16-17	1		1			
18-20						
21-30						
31-40	3	1	1		1	1
41-50	5	2	3			
51-64	3		3			
65-74						
75-84						
TOTAL	13	3	8	1	1	1

* Inserción laboral realizada a hombres durante 2020 no incluidas en el total de la tabla

CASOS DE DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS A HOMBRES ATENDIDOS EN 2020



HOMBRES ATENDIDOS POR EIDADES EN 2020



INGRESOS Y GASTOS

CUENTA DE PÉRDIDAS Y GANANCIAS

EMPRESA: ACOVIFA FECHA: 08/01/2021
 Condición: Cuenta de Pérdidas y Ganancias
 En el Periodo del 01/01/2020 al 31/12/2020

CUENTA DE PÉRDIDAS Y GANANCIAS

A) OPERACIONES CONTINUADAS	3.559,05
1. IMPORTE NETO DE LA CIFRA DE NEGOCIOS	14.602,30
b) PRESTACIONES DE SERVICIOS	14.602,30
705. PRESTACIONES DE SERVICIOS	14.602,30
2. VARIACIÓN DE EXISTENCIAS DE PRODUCTOS TERMINADOS Y EN CURSO DE FABRICACIÓN	7.995,00
7200. CUOTAS DE ABOGADOS Y AFILIADOS	6.495,00
7230. INGRESOS DE PATROCINADORES Y COLABORADORES	1.500,00
4. APROVISIONAMIENTOS	-729,69
b) CONSUMO DE MATERIAS PRIMAS Y OTRAS MATERIAS CONSUMIBLES	-729,69
601. COMPRAS DE OTROS APROVISIONAMIENTOS	-729,69
5. OTROS INGRESOS DE EXPLOTACIÓN	33.501,73
b) SUBVENCIONES DE EXPLOTACIÓN INCORPORADAS AL RESULTADO DEL EJERCICIO	33.501,73
740. SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS A LA EXPLOTACIÓN	33.501,73
6. GASTOS DE PERSONAL	-46.620,73
a) SUELDOS, SALARIOS Y ASIMILADOS	-35.427,56
640. SUELDOS Y SALARIOS	-35.427,56
b) CARGAS SOCIALES	-11.193,17
642. SEGURIDAD SOCIAL A CARGO DE LA EMPRESA	-11.193,17
7. OTROS GASTOS DE EXPLOTACIÓN	-5.058,28
a) SERVICIOS EXTERIORES	-5.058,28
623. SERVICIOS DE PROFESIONALES INDEPENDIENTES	-1.183,63
625. PRIMAS DE SEGUROS	-167,98
626. SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES	-440,77
627. PUBLICIDAD, PROPAGANDA Y RELACIONES PÚBLICAS	-461,40
628. SUMINISTROS	-734,93
629. OTROS SERVICIOS	-2.069,57
A.1) RESULTADO DE EXPLOTACIÓN	3.690,33
13. GASTOS FINANCIEROS	-131,28
b) POR DEUDAS CON TERCEROS	-131,28
6623. INTERESES DE DEUDAS CON ENTIDADES DE CREDITO	-131,28
A.2) RESULTADO FINANCIERO	-131,28
A.3) RESULTADO ANTES DE IMPUESTOS	3.559,05
A.4) RESULTADO DEL EJERCICIO PROCEDENTE DE OPERACIONES CONTINUADAS	3.559,05
A.5) RESULTADO DEL EJERCICIO	3.559,05
TOTAL PyG	3.559,05

BALANCE DE SITUACIÓN

EMPRESA: ACOVIFA FECHA: 08/01/2021
 Condición: Balance de Situación
 En el Periodo del 01/01/2020 al 31/12/2020

ACTIVO

B) ACTIVO CORRIENTE	11.450,07
III. DEUDORES COMERCIALES Y OTRAS CUENTAS A COBRAR	2.237,38
1. CUENTAS POR VENTAS Y PRESTACIONES DE SERVICIOS	2.237,38
430. CLIENTES	2.237,38
VII. EFECTIVOS Y OTROS ACTIVOS LÍQUIDOS EQUIVALENTES	9.212,69
1. TESORERÍA	9.212,69
570. CAJA, EUROS	467,25
572. BANCOS E INSTITUCIONES DE CRÉDITO C/C VISTA, EUROS	8.745,44

PATRIMONIO NETO Y PASIVO

A) PATRIMONIO NETO	9.724,17
A-1) FONDOS PROPIOS	9.724,17
III. RESERVAS	6.165,12
2. OTRAS RESERVAS	6.165,12
113. RESERVA VOLUNTARIA	6.165,12
VII. RESULTADO DEL EJERCICIO	3.559,05
129. RESULTADO DEL EJERCICIO	3.559,05
C) PASIVO CORRIENTE	1.725,90
V. ACREEDORES COMERCIALES Y OTRAS CUENTAS A PAGAR	1.725,90
1. PROVEEDORES	597,00
400. PROVEEDORES	597,00
3. ACREEDORES VARIOS	-180,35
410. ACREEDORES POR PRESTACIONES DE SERVICIOS	-180,35
6. OTRAS DEUDAS CON LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS	1.309,25
4751. HACIENDA PÚBLICA, ACREEDORA POR RETENCIONES PRACTICADAS	373,70
476. ORGANISMOS DE LA SEGURIDAD SOCIAL, ACREEDORES	935,55
TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO	11.450,07

PÁGINAS WEB Y ACCIONES COMUNICATIVAS

PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES

8 de enero de 2020

No te puedes perder nuestra VIII Gala de Danza que tendrá lugar el próximo domingo 19 a las 18:30 en el Teatro Calderón.

Puedes conseguir las entradas en la taquilla del teatro o a través de TíketAlcoi



10 de enero de 2020

Buenos días acovifer@s!!!

Hoy hablamos del fastidioso apego que nos encarcela:

Cuando nos apegamos, tenemos la tendencia a creer que esa persona u objeto nos hará totalmente felices, nos dará seguridad y además es lo que aportará sentido a nuestra vida.

En realidad esta es una idea falsa, producto del hiperromanticismo, que puede llevar a la persona a sufrir de celos patológicos, dependencia emocional, falta de identidad... Hay varias maneras de saber si estamos apegados a alguien o algo:

Saber ver si tu deseo es o no insaciable: si no te sacias nunca y necesitas más, estás sufriendo de apego.

Si has perdido el autocontrol: si ya no eres dueño de tu propia conducta, sino que eres un esclavo de ese apego.

En el momento en que estar sin esa persona u objeto de deseo te provoca un malestar intenso. Si persistes apegado a ese algo, a sabiendas de que es dañino para ti.

13 de enero de 2020

Buen lunes acovifer@s!

Tod@s disfrutamos del refuerzo positivo y del cariño recibido de los demás, como seres sociales que somos, pero el exceso de necesidad de aprobación nos convierte en dependientes: Ojo! con pasarnos de querer gustar a todos!

He aquí unas señales de alarma para poner en práctica modificaciones en nuestra conducta y seguir mejorando:

6 actitudes de alarma que podrían indicarnos que somos dependientes a la aprobación exterior:

- Opinar diferente y no mostrar el desacuerdo, sino intentar ser amables para agradar y no enfadar a la persona que tiene una opinión distinta a la nuestra.
- Variar nuestro estado emocional según la opinión de los demás. Si nos halagan y nos aprueban nos sentimos eufóricos y alegres, pero si nos critican y desaprueban nos sentimos tristes, desgraciados, y poco valiosos.
- No saber decir "no" y anteponer hacer favores a los demás a escuchar nuestras necesidades, capaces de posponer lo nuestro por hacer lo de los demás.
- Preocupación excesiva por tener buen aspecto. Una cosa es que nos guste arreglarnos y lo hagamos a menudo, y otra que se convierta en una necesidad y no nos pueden ver despeinados, sin maquillaje o con un aspecto informal en algún momento. Las personas que no presentan necesidad de aprobación no tienen problema en mostrarse sin arreglar, ya que lo hacen con naturalidad. y aceptando la imperfección de tod@s, el paso del tiempo y el descuido propio de algún día que podamos tener.
- No ser espontáneos, ni auténticos por miedo al rechazo. Si ante la sociedad nos mostramos demasiado correctos y perdemos la naturalidad y espontaneidad, podría ser que en el fondo tuviéramos miedo a ser rechazados.
- No saber reírnos de nosotros mismos, excesivo sentido del ridículo. Disfrutar de una imitación nuestra o reconocer nuestros errores sin problema, son señales de alta autoestima y de personas no dependientes.

Te animamos a quererte, a mimarte, a perdonarte, a superarte, actúa con naturalidad, acepta la imperfección, sé consciente de que no puedes gustar a todo el mundo, esto es el secreto de todo éxito.

14 de enero de 2020

El agradecimiento contribuye a mimar nuestro interior, siii tarea imprescindible en nuestro día a día.

Un estudio de 2009 realizado por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) en EE.UU encontró que el hipotálamo se activa cuando sentimos agradecimiento.

La buena noticia es que la gratitud es adictiva, en el buen sentido de la expresión. Los actos de bondad y de agradecimiento liberan grandes cantidades de dopamina, una recompensa natural que funciona como estimulante para seguir motivados a cultivar el propio agradecimiento.

Un estudio de 2012 publicado en Personality and Individual Differences, las personas agradecidas experimentan menos dolores y manifiestan sentirse más saludables que otras personas. En la medida en que la gratitud favorece la liberación de dopamina, también puede ayudar a mejorar el dolor físico.

Desde Acovifa recomendamos unos ejercicios:

-Siéntate, escribe tu carta vital de agradecimiento, seguro tienes muchas cosas por las que dar gracias y no te has parado a pensarlo, detente y piensa, reconoce tus logros, a las personas con las que cuentas, las comodidades de las que dispones, sé consciente y valora tu estado vital actual. Redacta en papel todos los agradecimientos, una vez tengas la lista debes leerla todas las mañanas antes de empezar el día.

- A su vez; practica agradecer todo aquello que te haga sentir bien y transmite a los que te rodean y a ti misma las gracias de la forma que sea.

Algo tan sencillo, resulta muy efectivo para enfrentar con mayor positividad los acontecimientos diarios. No pierdes nada por probar!

15 de enero de 2020

¡El equipo de ACOVIFA crece! 

Desde hoy, día 15 de Enero, estamos muy orgullosos de contar con un nuevo miembro en las filas de nuestro equipo técnico.

David Torres Cano es nuestro nuevo Criminólogo, experto en perfilamiento criminal e inteligencia emocional. David llega a ACOVIFA para aportar toda su experiencia y conocimientos en materia de prevención criminológica y victimológica.

Como criminólogo está ampliamente preparado para identificar situaciones de riesgo en materia de violencia de género y acoso escolar (bullying), valorar el riesgo de victimización en víctimas de violencia de género y detectar y gestionar los diferentes factores de riesgo y protección existentes en víctimas y agresores. Asimismo, David como experto en delincuencia, posee amplios conocimientos sobre la víctima, el agresor y el suceso delictivo, lo cual le ofrece una capacidad altamente cualificada para conocer las dinámicas existentes y los factores criminógenos en violencia de género, violencia familiar, acoso escolar y laboral. También está altamente cualificado para abordar una prevención temprana dirigida al conjunto de la sociedad (primaria), a determinados/as sujetos/as que presenten factores determinantes para sufrir violencia interpersonal (secundaria) y para evitar futuros sucesos de victimización (terciaria). Finalmente, mediante una efectiva valoración del riesgo, posee la capacidad de establecer diversos criterios de urgencia atendiendo a las particularidades del evento sufrido y la gravedad de éste, individualizando la asistencia de cada víctima en función de sus características, necesidades individuales y secuelas.



16 de enero de 2020.

Los niños son el futuro, por ello deviene sumamente importante enfocar nuestros esfuerzos preventivos sobre ellos con el fin de fomentar un desarrollo prosocial de sus personalidades.

Los pasados lunes y martes estuvimos en el Colegio José Arnauda con los peques de 1ºESO. Hoy volvemos para trabajar con los alumnos y alumnas de 3ºESO.

Jornadas de prevención de la violencia de género en @colegioarnauda  



Colegio José Arnauda  Me gusta esta página

15 de enero - 

Los alumnos de 1º de ESO han tenido la oportunidad de recibir una charla sobre la importancia de la NO violencia de manos de ACOVIFA. Agradecer la presencia, preparación y cercanía de María, psicóloga de la asociación, que les ha hecho ver la importancia de la igualdad y la no violencia en nuestra sociedad y en nuestro día a día. ¡Siempre, gracias!

#CJA #CJAsecundaria #Alcoi #Alcoy
Acovifa Asociación contra la violencia de género y familiar Alcoy y comarca

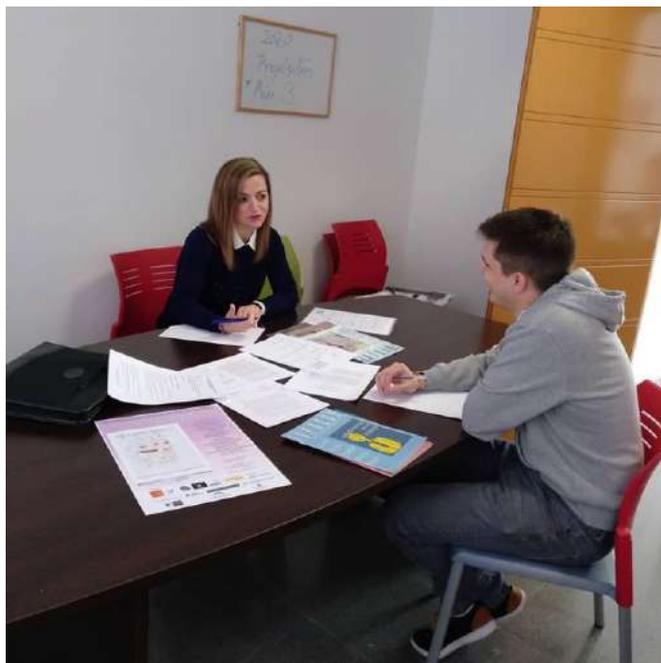
Esta semana el equipo técnico de ACOVIFA, formado por nuestra psicóloga y nuestro criminólogo, han llevado a cabo una serie de charlas en materia de violencia de género con los alumnos de 1º y 3º ESO del Colegio José Arnauda.

En ellas hemos podido trabajar con un maravilloso alumnado muy implicado y participativo sobre los diversos conceptos básicos en relación a la violencia de género y la igualdad. De este modo, los alumnos y alumnas de dichos cursos han aprendido y trabajado sobre la definición de la violencia de género y los distintos tipos de violencia de género, rompiendo con la creencia popular que solo visibiliza la violencia física y dando a conocer el magno impacto que poseen sobre las víctimas otros tipos de violencia, como la psicológica.

Por otro lado y entre otras cosas, hemos trabajado para erradicar las distorsiones cognitivas y falsas creencias creadas por los mitos del amor romántico y, así, evitar las relaciones románticas basadas en la dependencia y en creencias y expectativas tóxicas e irreales.

De este modo, gracias a los maravillosos alumnos y alumnas del colegio, así como a la admirable dedicación del profesorado, nuestros esfuerzos se han saldado de la mejor manera. Es por ello que queremos agradecer profundamente tanto a alumnado, como profesorado, como al propio Colegio José Arnauda su implicación en la lucha contra la violencia de género y que hayan contado con ACOVIFA para realizar tan importante labor.

 Imagen: Nuestro equipo técnico trabajando en la valoración de las sensaciones y resultados observados en las charlas realizadas.



17 de enero de 2020

 LA VIII GALA DE DANZA ACOVIFA YA ESTA AQUÍ 

Como podéis ver, ayer ACOVIFA estuvo en el Mosaic de les Comarques para hablar sobre la próxima gala de danza. ¡Estamos más imparables que nunca! No os perdáis este evento que, como cada año, tendrá lugar en el Teatro Calderón el próximo día 20 de Enero a las 18:30h. Podéis conseguir vuestras entradas en ticketalcoi.com y en la taquilla del teatro. Os esperamos a todos y a todas con gran nerviosismo y emoción. 



18 de enero de 2020

Este finde arranca cargado de actividad:

Hoy sábado 18 estamos en la [#FiretaDeSantAntoni](#) de Muro d'Alcoi.



20 de enero de 2020

Os dejamos un pequeño resumen de la gala de ayer con la intención de compartir con vosotros la danza, el espectáculo, el color y el cariño que corrieron a raudales por el teatro. La solidaridad y el arte vencieron a las inclemencias del tiempo. Mil gracias a todos los participantes, colaboradores, asistentes que por octavo año hacen posible se lleve a cabo

Queremos compartir estas emocionantes palabras de Ana Calvo, maestra de danza, fundadora y creadora de esta maravillosa idea de Gala de Danza a beneficio de Acovifa. Lo que parecía imposible, ella lo hizo realidad. Siempre creyó en la función y en el trabajo de esta asociación, porque se molestó en conocernos desde dentro. Implicada, justa, reivindicativa en lo personal y en lo profesional. Gracias valiente; ¡Eres y siempre serás una guerrera!

"ENHORABUENA! a tod@s los que hicisteis un año más, que creamos que la magia de la danza puede hacer posible lo imposible. Gracias de verdad en nombre de ACOVIFA y por esa solidaridad grande que tenéis tod@s y cada un@ de vosotr@s. Es un orgullo ver que la disciplina, la entrega, el entusiasmo, y el amor por la danza, es un nexo común a tan diferentes grupos, escuelas, estilos y personas. Ojalá esto sirviera de ejemplo para otros muchos campos y profesiones de la vida. Debéis sentirnos orgullos@s de poder realizar este tipo de actos con lo que mejor sabéis hacer. Os animo a que sigáis siempre así. Gracias a Carmina por tu esfuerzo sabemos lo que cuesta tener esa responsabilidad, pero lo haces muy bien. Un beso para tod@s y cada un@ de vosotr@s. 😊"



22 de enero de 2020

Nunca la información puede ser perjudicial, la educación afectivo-sexual debe ser un tema primordial en los centros escolares. Escuchemos y sigamos ejemplos de estudios y organizaciones serias que así lo demuestran.

Para la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura, (Unesco), la educación sexual es un tema urgente en las escuelas, y de ninguna manera incentiva el comportamiento sexual de riesgo. Por el contrario, los futuros jóvenes tendrán más responsabilidad sobre su salud sexual y reproductiva.



23 de enero de 2020

No permanezcas más tiempo en un sitio que te hace sentir tristeza, ni las personas ni las cosas cambian por arte de magia, provoca tu cambio, modificando tus pensamientos de dirección, cambiarás tu forma de actuar y te abrirás a un mundo nuevo con cantidad de posibilidades.

Hoy puede ser un gran día!!! 😊🌍👩👨👧👦

24 de enero de 2020

Hoy vamos a hablar de los efectos de la queja constante, está claro que la queja puede servirnos, puntualmente, para desahogarnos cuando atravesamos un mal momento o no nos encontramos bien de salud.

Pero quiero hablar de la queja constante, de la queja como forma de vida. La queja constante repercute negativamente en nuestro día a día, en nuestra autoestima, en nuestros proyectos, tanto si eres tu mism@, como si lo hacen los que te rodean, el quejic@ acaba resultando agotador/a, hace que tu estado de ánimo sea negativo y te resta toda la ilusión por hacer algo.

El quejica o la quejica, suele responsabilizar a los demás o a las circunstancias de lo que sucede, lo que le hace caer en puro victimismo, no responsabilizarse de sus actos e impedir llevar las riendas de su vida. Es muy importante aprender a desarrollar capacidad de respuesta ante las adversidades, tener una visión positiva y rodearnos de gente que nos aporte energía, no que nos la reste.

LA QUEJA CONSTANTE TIENE UN EFECTO MECEDORA, TE ENTRETIENE, PERO NO TE LLEVA HACIA NINGÚN LADO.

Haz la prueba, elimina la queja de tu vida y a las personas quejicas y negativas, intenta darle la vuelta a los problemas, aprender de tus errores y responsabilizarte de tus decisiones, de este modo, no permitirás que nada ni nadie te paralice.

La vida te ofrece la oportunidad de empezar, quien te dice que lo que está por venir no va a ser mejor???



27 de enero de 2020

"El aliado más valioso de los matones y el peor enemigo de las personas que se sienten acosadas es el silencio." Por eso preparamos a valientes a quererse mucho y a responder ante las injusticias, ¡sin miedo!

Hoy hemos continuado con nuestra cita mensual en el CEIP Romeral, no nos cansaremos de deciros GRACIAS por confiar en Acovifa y darnos la oportunidad de llevar a cabo nuestro proyecto de intervención Contra el Acoso Escolar: " Desmárcate".

Nos encanta ver su progreso, lo mucho que aprenden l@s alumn@s y ver los magníficos resultados.



29 de enero de 2020

Puedes venir si vienes a sumar, a empujar, a apoyar y a crecer, NUNCA dejaré entrar a nadie en mi vida que me pida paralizar mis proyectos o me haga involucionar!

30 de enero de 2020

Acovifa se suma a la importante celebración de hoy, Día de la Paz Escolar, deseando que lo aprendido en este día, se traslade a todos los días del año, que los alumn@s tomen conciencia de la importancia de manejar hábilmente la resolución de conflictos mediante el diálogo, la tolerancia y el respeto. Di NO a la violencia.

Hoy 30 de enero se celebra el Día Escolar de la No Violencia y la Paz dedicado a conmemorar en los centros educativos una cultura de no violencia y paz.

La educación en y para la tolerancia, la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la no-violencia y la paz son sus motivos.



3 de febrero de 2020

Buen comienzo de semana acovifer@s! Nadie dijo que no habrían tormentas pero voy a trabajar para saber superarlas y tener preparado, cerca muy cerca, el paraguas y el impermeable! Cada tormenta que atreviese me servirá para fortalecerme.



4 de febrero de 2020

Y ACOVIFA sigue creciendo! Hoy tenemos el placer de presentaros a nuestra nueva y apreciada colaboradora, la Jurista, (aspirante a Juez) Aroa Reig, quién orienta y asesora a las usuarias con exquisita profesionalidad y cercanía. Gracias por todo, un orgullo tenerte, sabes que eres una parte muy importante de esta familia.

Mujeres valientes, resilientes, positivas! 🙌👏



5 de febrero de 2020

L'equip de ACOVIFA ha estat ahir i hui i també estarà demà, en l'IES Pare Vitòria impartint durant tres dies xarrades per a previndre la violència de gènere en la gent més jove, tallers que estan sent molt gratificants per als xics i xiques d'edats primerenques. Moltes gràcies per confiar en nosaltres! 🍷 #socacovifa

6 de febrero de 2020

Hoy toca agradecer a la Fundación C.D. Alcoyano, que haya pensado en ACOVIFA para contribuir con nuestro objetivo de acabar con la violencia de género y familiar. Es un honor tener en Alcoy este Club Deportivo, el Club de Fútbol que nos representa, el de nuestra Ciudad, es muy positivo saber que contamos con su implicación, que aporte su granito de arena para trabajar contra la violencia de género, familiar, escolar y laboral. Además de transmitir en su día a día, los valores propios del deporte, el compañerismo, el respeto, la superación personal, donde no se puede dar cabida a la violencia, ni entre los más jóvenes, ni entre los que no lo son tanto, ni entre deportistas, ni entre los espectadores. NO A LA VIOLENCIA.

Gracias a nuestro Club Deportivo Alcoyano, a toda la directiva, a los jugadores, a la organización y a los familiares de Lionel Grau por continuar con la gran labor que él construyó en su día. 🍷 ACOVIFA+DEPORTE 🚫



7 de febrero de 2020

Hoy en nuestra décima y última sesión de terapia de grupo, hemos tomado conciencia de la necesidad de tener un proyecto personal. Mujeres empoderadas e imparables, gracias por formar parte de la familia de Acovifa.

♥️👉♥️👉 nos encontramos desde ya trabajando para formar un nuevo grupo!



10 de febrero de 2020



En nuestra intervención contra el bullying "Desmárcate" en el CEIP El Romeral, trabajando la autoestima como factor protector contra el acoso. Alumn@s observándose en el espejo y valorando su persona, conociendo sus aptitudes físicas y sus rasgos personales. Sumándonos a enamorarnos de nosotr@s mism@s. Voy conmigo a cualquier parte!
[#socacovifa](https://twitter.com/socacovifa)

11 de febrero de 2020

Nadie se pregunta por qué todas las mujeres asesinadas por sus parejas hombres, en este mes de enero, no habían denunciado. Debiéramos asumir la responsabilidad de que algo no funciona en el sistema, es parte de todos reconocer que algo no va bien, incluso señalar a un sector de la población o grupo político que no quiere llamar a las cosas por su nombre y lejos de condenar la violencia machista, la violencia de género, tan evidente drama social, se dedica a no mencionar los asesinatos cometidos por hombres a sus parejas mujeres e intentar hacernos creer que en estos casos la violencia no tiene género. Ojalá fuese así, ojalá la violencia no tuviese género o mejor aún, ojalá no existiera la violencia.

Pero tristemente estamos ante una barbarie, una cruda realidad a la que hay que hacerle frente, tomando conciencia, identificando el origen, cambiando la educación desde la infancia, luchando por conseguir la equidad entre hombres y mujeres en cualquier ámbito personal y profesional, rompiendo las cadenas familiares de violencia y alertando de los perjuicios de la creencia ciega en los falsos mitos del peligroso amor romántico, este amor que se nos transmite de forma masiva por todas partes.

Tendríamos que reflexionar y entender que no es fácil denunciar un abuso continuado, el miedo paraliza, se necesita una media de ocho años para denunciar, las mujeres víctimas, no sienten el apoyo social, se sienten continuamente cuestionadas. En muchas ocasiones, aunque sea algo muy duro, viven esperando a que se produzca una grave agresión física, para así, no tener que andar demostrando continuamente y temiendo por no ser creídas, para que, de esta forma, al ser algo bien visible y evidente no tuvieran que sentir la vergüenza y el temor de la duda de la sociedad en sus testimonios.

El miedo a que no les crean, a que las señalen, es aún más fuerte que el terrible y habitual miedo que sufren en su día a día. No se tiene en cuenta por parte de la sociedad, el complicado camino que ha de atravesar una mujer tras la denuncia, es muy difícil continuar con el largo y complejo protocolo si no se cuenta con una verdad, siendo, por lo tanto, el porcentaje de denuncias falsas de un 0,07%.

Es el momento de hacer algo, las cifras hablan por sí solas cada asesinato que se ha dado en este mes es una tragedia familiar, una vida truncada injustamente, donde un hombre se ha creído con el derecho de decidir si su pareja o expareja mujer, ha de vivir o no. Pensemos entonces porqué una mujer no denuncia rápidamente...

Pongámonos en su lugar por un momento, se encuentran llenas de miedos, de inseguridades y para que esto cambiara la clave estaría en que antes de denunciar, las mujeres tuvieran claro que no van a estar solas.

Desde Acovifa, realizamos un llamamiento a la reflexión, un ejercicio para tod@s l@s profesionales que nos dedicamos a prevenir y a luchar contra la violencia de género. Debieran revisarse los protocolos de actuación, las leyes, que los profesionales que han de velar por la seguridad de las víctimas aumentaran la prudencia, más si cabe, en el análisis del riesgo de cada caso.

A tod@s los ciudadan@s, a los que trabajamos de forma más directa y nos dedicamos a prevenir y a acabar con las devastadoras secuelas de quien ha sufrido la violencia de género, pensemos en potenciar el apoyo y mejorar el sentimiento de seguridad que le llega a la víctima en todo el proceso, previamente, durante y posteriormente a la separación de la mujer con su agresor.

12 de febrero de 2020

Hoy os presentamos a José Ferrandiz Ferrer nuestro apreciado abogado, gran profesional y colaborador de Acovifa. Especialista en derecho de la seguridad social. Delitos contra la salud e integridad corporal, derecho penal de familia, del trabajo, de las relaciones paterno filiales, matrimonial, delitos de defraudaciones y delitos de apoderamiento. Mil gracias por tu asesoramiento y participación, por explicarnos y defender nuestros derechos con tanta cercanía.



13 de febrero de 2020

Buenas tardes, Acoviferas! 😊 😊

Ayer estuvimos con nuestra magnífica compañía de teatro en una tarde más de ensayos en la que trabajamos muy duro, pero a la vez nos reímos mucho y lo pasamos en grande. 😊 🙌 😊



14 de febrero de 2020



Tal día como hoy, desde ACOVIFA creemos que es el momento indicado para recordar el peligro que tienen las falsas y desproporcionadas creencias sobre las relaciones de pareja. En este contexto vamos a hablar de los mitos del amor romántico.

Los mitos del amor romántico suponen unas creencias irracionales que establecen expectativas irreales de las relaciones de pareja y, por tanto, es una de las causas más importantes de la Violencia de Género.

Algunos de estos mitos son:

- ◆ Mito de la omnipotencia
- ◆ Mito de la media naranja
- ◆ Mito de los celos
- ◆ Mito de la unidad
- ◆ Mito del enamoramiento
- ◆ Mito de los polos opuestos
- ◆ Mito de la exclusividad
- ◆ Y más...

18 de febrero de 2020



San Valentín y los mitos del amor romántico
Los mitos del amor romántico son la entrada de la Violencia de Género.

Mito de la omnipotencia
Es la creencia distorsionada de que el amor todo lo puede. Supone creer que la existencia de amor en una relación es garantía suficiente para superar cualquier problema. Este mito hace creer a las personas que el desarrollo de una cierta capacidad de resolución de conflictos en la pareja que pueda hacer frente a cualquier situación, a la espera de que el amor sea su única solución.

Mito de la media naranja
Este mito supone que las relaciones de pareja están predestinadas y que cada persona solo es compatible con una persona. La creencia en este mito evita la posibilidad de un fallo de autoselección y puede provocar que una persona aceptará o negociará en una relación con miedo o pánico que haya una persona o mejor persona. Si no eres compatible el que a veces se muestran algunos rasgos de personalidad que hacen y creemos que pueden ser una persona perfecta.

Mito de los celos
Los celos, aunque son una emoción común, no son un signo de amor, sino de inseguridad y dependencia. Una relación sana está constituida sobre igualdad, confianza y comunicación. Es por ello que una persona que celos lo mejor que puede hacer es hablar con su pareja y exponer sus sentimientos, pero nunca estar en una dinámica de culpa que crea culpa tanto para él como para la relación.

Mito de la unidad
El mito de la unidad (o mito del hombre-fiera) se refiere a la creencia de que todos los miembros de la especie humana son uno. Desde que se creó el ser humano, este forma en todo momento, tiene sus mismas emociones, gustos, saberes... Una pareja sana funciona por sus personas independientes que sus líneas que los une todo juntos. Como resultado de esto, si pronto espacio personal, además de un espacio compartido con su pareja.

Mito del enamoramiento
El enamoramiento es un estado de pura euforia cerebral que nos produce una sensación de euforia y pasión desmesurada. Como todo proceso biológico es temporal, lo que se quiere decir que debe acabar la relación. Por el momento, el estado de enamoramiento supone un nivel de felicidad de amor más profundo, en el que supone una importancia sobre factores como la compatibilidad, el respeto y la confianza que la emoción biológica.

Mito de los polos opuestos
Este es un mito que dice que los polos opuestos atraen. Sin embargo, realmente nos atraen más personas con valores, ideologías y comportamientos similares o complementarios a los nuestros. Además, cuando más lejos se están, tengamos con nuestra pareja, nos resulta más que la relación sea adecuada.

Mito de la exclusividad
Es la creencia de que si estas enamorado de tu pareja ya debes atraer a otra persona. A lo largo del tiempo se ha observado que muchas personas se casan que no son atraídas por otros varones que no son nuestra pareja. Esto no debe suponer ningún problema siempre y cuando admitamos que es algo común y se le da una alta importancia de lo que nos hace.

Mito de la exclusividad
Como estos mitos, existen muchos otros que afectan tanto a las relaciones de pareja como a las relaciones interpersonales en general y que tienen un alto impacto sobre la Violencia de Género. Un ejemplo de ellos es el mito de la virginidad en las relaciones masculinas y femeninas, de cómo percibimos a otros como debe pensar, sentirse y comportarse una persona es función de su género. Todos estos tipos de mitos tienen la función de perpetuar un Sistema de Creencias y Percepciones que tiene como consecuencia el desarrollo de Género.

19 de febrero de 2020

Agradecer al Ayuntamiento de Alcoy, a la Universidad y a los centros educativos de la ciudad que han contado con nosotr@s, como profesionales para orientar a la juventud q ha venido a buscar orientación profesional. Gracias por tratarnos tan bien, ha sido un placer formar parte de un mundo lleno de posibilidades! Jornadas de Orientación



20 de febrero de 2020

Hoy, 20 de febrero, es el día mundial de la Justicia Social.

La Justicia Social es un principio fundamental para que la convivencia sea pacífica y próspera para todos, persiguiendo la igualdad (de género, derechos laborales, no discriminación entre razas, etc.).

Según la ONU, en este día de la Justicia Social, deben desarrollarse actividades para "erradicar la pobreza y promover el empleo pleno y el trabajo decente, la igualdad entre hombres y mujeres, el acceso al bienestar y la justicia para todos".

Por ello, desde Acovifa luchamos cada día por empoderar a nuestras mujeres para conseguir un mundo más justo y equitativo.



24 de febrero de 2020

Seguimos con la intervención contra el bullying en el CEIP El Romeral. Hoy trabajando de nuevo la autoestima, valorando lo importante que es tener un autoconcepto positivo, tanto para realizar un crecimiento personal saludable como para prevenir los abusos a lo largo de nuestra vida.



25 de febrero de 2020

Y hoy de nuevo en el romeral con l@s más mayores dl cole, trabajando para conseguir que sean chicos y chicas  con seguridad, para que alcanzando la suficiente confianza en ell@s mism@s lleguen muy muy lejos. Sin permitir que nadie les corte sus alas!



26 de febrero de 2020

Ojalá consigamos vernos como amigas, identificándonos unas con otras, entendiéndonos y respetándonos. Rompamos falsos mitos que dicen que las mujeres se despellejan y se pelean cuando están en grupo. Si ellos son colegas, nosotras también! Únete a la sororidad! Únete a la ola de mujeres al poder! Juntas somos más fuertes. Empecemos practicando en el día a día, digámonos todo lo que nos gusta, valoremos lo bueno de la otra y eliminemos las críticas.



27 de febrero de 2020

Hoy ACOVIFA se forma! Trabajando para mejorar vuestra atención, asistiendo al curso de "Machismos cotidianos, base de la violencia contra las Mujeres".

Por ello, la sede de la asociación permanecerá cerrada hoy. Para cualquier urgencia pueden contactar con el 016, UFAM, o OAVD de Alcoy.



2 de marzo de 2020

Helen Adams Keller (Tuscumbia, Alabama, 27 de junio de 1880-Easton, Connecticut, 1 de junio de 1968) fue una escritora, oradora y activista política sordociega estadounidense. A la edad de diecinueve meses sufrió una grave enfermedad que le provocó la pérdida total de la visión y la audición.¹ Su incapacidad para comunicarse desde temprana edad fue muy traumática para Helen y su familia, por lo que estuvo prácticamente incontrolable durante un tiempo.² Cuando cumplió siete años, sus padres decidieron buscar una instructora y fue así como el Instituto Perkins para Ciegos les envió a una joven especialista, Anne Sullivan, que se encargó de su formación y logró un avance en la educación especial. Continuó viviendo a su lado hasta la muerte de esta en 1936.



Después de graduarse de la escuela secundaria en Cambridge, Keller ingresó en el Radcliffe College, donde recibió una licenciatura, convirtiéndose así en la primera persona sordociega en obtener un título universitario.³⁴ Durante su juventud, comenzó a apoyar al socialismo y en 1905 se unió formalmente al Partido Socialista.⁵ A lo largo de toda su vida redactó múltiples artículos y más de una docena de libros sobre sus experiencias y modos de entender la vida, entre ellos *La historia de mi vida* (1903) y *Luz en mi oscuridad* (1927).¹

Keller se convirtió en una activista y filántropa destacada; recaudó dinero para la Fundación Americana para Ciegos, fue miembro del Industrial Workers of the World⁶ —donde escribió desde 1916 a 1918— y promovió el sufragio femenino, los derechos de los trabajadores, el socialismo y otras causas relacionadas con la izquierda, además de ser una figura activa de la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles tras cofundarla en 1920. En 1924, se apartó de la actividad política para enfocarse en la lucha por los derechos de las personas con discapacidades y realizó viajes por todo el mundo ofreciendo conferencias hasta 1957. Por sus logros, el presidente estadounidense Lyndon Johnson le otorgó la Medalla Presidencial de la Libertad en 1964.⁷ Desde 1980, por decreto de Jimmy Carter, el día de su natalicio es conmemorado como el Día de Helen Keller.⁸ Su vida ha sido objeto de variadas representaciones artísticas, tanto en cine, teatro y televisión, destacándose particularmente *The Miracle Worker*.

3 de marzo de 2020

Annelies Marie Frank, conocida en español como Ana Frank (Fráncfort del Meno, 12 de junio de 1929-Bergen-Belsen, c. febrero o marzo de 1945),¹²nota 1 fue una niña alemana con ascendencia judía, mundialmente conocida gracias al Diario de Ana Frank, la edición de su diario íntimo, donde dejó constancia de los casi dos años y medio que pasó ocultándose, con su familia y cuatro personas más, de los nazis en Ámsterdam (Países Bajos) durante la Segunda Guerra Mundial.

Su familia fue capturada y llevada a distintos campos de concentración alemanes —el único sobreviviente de los ocho escondidos fue Otto Frank, su padre—. Ana fue enviada al campo de concentración nazi de Auschwitz el 2 de septiembre de 1944 y, más tarde, al campo de concentración de Bergen-Belsen, donde murió de tifus alrededor de mediados de febrero de 1945, unos dos meses antes de que fuera liberado.⁴ En 1947, apenas dos años después de terminada la guerra, su padre publicó el diario bajo el título La casa de atrás (en neerlandés, Het Achterhuis).



4 de marzo de 2020

Anna Eleanor Roosevelt (Nueva York, 11 de octubre de 1884-ibidem, 7 de noviembre de 1962) fue una escritora, activista y política estadounidense. Primera dama entre 1933 y 1945, esposa del presidente Franklin Delano Roosevelt. Presidió la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas entre 1947 y 1951 y fue delegada en la Asamblea General de las Naciones Unidas entre 1946 y 1952. Su papel fue clave en la aprobación en 1948 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Está considerada como una de las líderes que más ha influido en el siglo XX. El presidente Harry S. Truman se refirió a ella como la «primera dama del mundo» en honor a sus extensos viajes para promover los derechos humanos.



10 de marzo de 2020



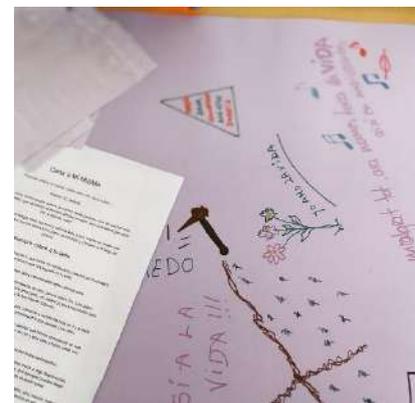
12 de marzo de 2020



El pasado viernes 6 de marzo estuvimos en C.P. El Teix de Agres donde nuestras promotoras de igualdad realizaron un taller de Coeducación en el que participaron activamente y disfrutaron todos los alumnos del centro.

El miércoles 11 se realizó desde ACOVIFA un taller de empoderamiento en que se logró crear un ambiente muy agradable.

Fue un taller muy enriquecedor en el que hubieron variedad de emociones que hicieron de este una actividad agradable y satisfactoria. ¡Muchas gracias a todas las asistentes!



13 de marzo de 2020

Por motivos de Seguridad las instalaciones de este centro deben permanecer cerradas en todo momento.

Aquellas personas que tengan cita o deseen ser atendidas deben ponerse en contacto con nosotros para que les abramos la puerta.

Disculpen las molestias.

La Junta de Acovifa.

15 de marzo de 2020

El pasado viernes en salesianos de Juan XXIII tuvimos doble sesión realizando charla para la prevención de la violencia de género e intervención contra el acoso escolar.

Gracias por confiar en Acovifa.



16 de marzo de 2020

Ante la situación actual y en apoyo a las medidas tomadas por el Gobierno, desde Acovifa por y para vosotros y vosotras nos unimos a la asistencia mediante teletrabajo. Aunque nuestras instalaciones finalmente van a permanecer cerradas, os atenderemos a través de nuestro teléfono 638 891 672.

17 de marzo de 2020

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

✓ **EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN:** ya que puede generar muchísima ansiedad. Para cuidarnos, evitar informarnos constantemente sobre el coronavirus y hacerlo una vez al día eligiendo algún informativo serio. El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

✓ **AFRONTAMIENTO POSITIVO:** centrarnos en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad, esencial para el bien común. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

✓ **TECNOLOGÍA:** Utilizarla para mantenernos unidos a nuestros seres queridos

✓ **MANTENERSE ACTIVO:** Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas, actividades físicas que podamos realizar en casa.

✓ **RUTINA:** Planear rutinas diarias personalizadas y cumplirlas

✓ **AYUDARSE MUTUAMENTE:** Tomar conciencia junto a nuestros compañeros y compañeras de piso de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer lo posible por colaborar y apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

✓ **CONSEJO ESPECIAL PARA LOS NIÑOS:** mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ejemplo: por la mañana realizar los deberes, después de comer ver la tele o jugar con tecnología y por la tarde aprovechar la situación para hacer actividades especiales en familia. Explicar a los niños que el confinamiento en casa no es por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil. Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.

18 de marzo de 2020

Todo saldrá bien



19 de marzo de 2020

Estos días son perfectos para reflexionar y apreciar el sentido de la frase “no darse cuenta de lo que tenemos hasta que lo perdemos” para así valorar lo afortunad@s que somos.

Esta situación no es permanente, pasará. Para hacerla más llevadera, paremos y pensemos en lo que vendrá en un futuro que está ahí, lo que viviremos.

Hagamos un ejercicio de visualización en el que nos imaginemos haciendo todo aquello que ahora mismo añoramos y hemos dejado de realizar. Tomemos conciencia del gran valor que tienen las pequeñas cosas: Paseos por el parque, por el campo, puestas de sol, días de playa.... Abrazos y besos a tod@s aquell@s de los que temporalmente estamos distanciados, familiares, amig@s y especialmente nuestr@s mayores, que por su protección y salud no podemos visitar.

Unámonos, seamos solidari@s, confinándonos, respetando las normas más que nunca. Agradecemos la labor de todas aquellas personas que siguen trabajando desde casa y tod@s l@s profesionales que han de salir, profesionales de muchísimos sectores y todos sin excepciones tan imprescindibles. Observemos que tod@s somos importantes, sin distinciones.

Ante situaciones como ésta la vida nos da la oportunidad de pensar que “estamos de paso” y este alto en el camino, sin duda, marcará un antes y un después. #socacovifa #quedateencasa

20 de marzo de 2020

Acovifa condena el asesinato de la primera víctima mortal de violencia machista durante el aislamiento, se llamaba Karina. Su marido se ha entregado ante la Guardia Civil de Castellón y ha confesado el crimen, cometido delante de sus dos hijos menores. Son ya 9 los huérfanos que dejan los crímenes machistas en este año. No dudéis en contactar con Acovifa 638 891 672 si necesitáis asesoramiento durante estos días de confinamiento.

Además os recordamos que los servicios contra el maltrato continúan funcionando 24 horas, Centro Mujer 24h 900-580-888 y 016 que no deja rastro en la factura telefónica aunque debe borrarse del listado de llamadas salientes. [#socacovifa](#) [#noesticsola](#)



VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE I MASCLISTA

La Xarxa de Centres Dona continua atenent a les víctimes de violència masculista durant l'estat d'alarma.

Telèfons d'assistència:

☎ 016 ☎ 900 580 888

Per la situació de confinament de les dones amb els seus maltractadors és possible que no puguen contactar amb els telèfons d'atenció, per això et necessita. Si es fica en contacte amb tu, o tu amb ella, sigues familiar o persona pròxima, pregunta-li si necessita que realitzes per ella la cridada als telèfons d'assistència.

XARXA DE CENTRES DONA

- CENTRE DONA SANT MATEU
- CENTRE DONA 24H CASTELLÓ
- CENTRE DONA SECORBE
- CENTRE DONA 24H VALÈNCIA
- CENTRE DONA YÀTOVA
- CENTRE DONA DÉNIA
- CENTRE DONA ELDA
- CENTRE DONA 24H ALICANTE
- CENTRE DONA TORREVEJIA

Si tens símptomes, crida al 900 300 555 #COVID19

GENERALITAT VALENCIANA

21 de marzo de 2020

Compartimos esta noticia y os facilitamos los teléfonos 682916136 y 682508507 de asistencia psicológica por WhatsApp, que ha puesto en marcha el Ministerio de Igualdad, para ayudar a las víctimas de violencia de género durante el periodo de confinamiento por el coronavirus.

Oltra: "La Conselleria de Igualdad atenderá presencialmente los casos urgentes y tiene preparados recursos por si fuera necesario el ingreso"

ALCOI23.COM

CRISIS CORONAVIRUS | El Consell refuerza la atención de las mujeres víctimas de violencia de género que pueden verse en una situación de riesgo por el confinamiento - Alcoi23

Oltra: "La Conselleria de Igualdad atenderá presencialmente los casos urgentes y tiene preparados recursos por si fuera necesario el ingreso"

22 de marzo de 2020



23 de marzo de 2020



La violencia de género es un grave problema social, aparte del sufrimiento inmediato de quien lo padece, existe un incremento en el desarrollo de síntomas psicopatológicos, con respecto a la población en general, en especial TEPT (trastorno de estrés postraumático), y también en el deterioro general de su funcionamiento y adaptación a la vida cotidiana. Por lo que, desde Acovifa, además de trabajar de forma continuada en la prevención de la violencia de género en la población más joven y la promoción de la igualdad, contamos con personal especialista en psicopatología para una intervención profesional con las víctimas. [#socacovifa](https://www.facebook.com/socacovifa)

24 de marzo de 2020



25 de marzo de 2020

Venimos observando que existe un gran desconocimiento social, de las funciones de la criminología y criminólogos/as, por lo que, es obligatorio especificar que la criminología estudia todos los factores relacionados con los fenómenos criminales (o incluso los predelictivos) para poder prevenirlos de forma correcta, distando mucho de los tópicos televisivos. Es decir, los criminólogos/as analizan todo lo relacionado con el agresor, la víctima y los medios de control, realizando propuestas basadas en la evidencia. Así que, contar con un profesional de la criminología, tanto en nuestra tarea de prevenir la violencia entre las personas, como en la intervención con las mujeres que vienen a Acovifa a solicitar nuestro apoyo, significa garantizar en gran medida una atención eficaz. [#socacovifa](#)

Habilidades del criminológ@



26 de marzo de 2020

Aún quedan semanas de estar en casa. Ante la crisis del coronavirus es normal que cualquiera de nosotros podamos sufrir malestar emocional, pero la situación puede ser más grave en personas que habitualmente padecen ansiedad. Os ofrecemos unas pautas para evitar sufrirla y evitar ataques de pánico en el período de confinamiento.

- ✦ Intenta no estar todo el día rumiando el problema, ni otros que pienses que puede conllevar en el futuro esta situación, dedícale únicamente un momento al día, escribe e intenta buscar información y soluciones. Pero solo un momento al día, esto es muy importante, no permitas que te acompañen los pensamientos negativos y de preocupación el resto del tiempo.
- ✦ Organízate una rutina diaria que sea realista, tómatela en serio e intenta cumplir con el horario.
- ✦ Practica la atención plena. Al principio cuesta pero se aprende, si estás haciendo algo céntrate solamente en ello, aunque se trate de una tarea muy básica, cocinar o jugar una partida de parchís. Sólo piensa en lo que haces en ese momento.
- ✦ Incluye el ejercicio físico en tu día a día. No es necesario realizar una gran tabla de ejercicios que resulte costosa, ya que si habitualmente no realizas mucho deporte, estas tablas suelen realizarse un día o dos y acaban por abandonarse. Vale la pena que sea algo realista, con lo que puedas cumplir a diario, aunque se trate de hacer algunas sentadillas y unos trotes frente al espejo durante 15 minutos.
- ✦ Si aparecen pensamientos negativos, identifícalos y cambia esas distorsiones por pensamientos racionales. Además, recuerda que sólo dedicarás un momento del día a tus preocupaciones, después ya no tendrán cabida.

- ✦ Normaliza tener miedo, sentirte agobiada, en esta situación son emociones normales. También es importante saber que si estás al límite de sufrir un ataque de ansiedad, tendrás que obligarte a recordar que pasará, como en otras ocasiones. Aunque creas en un momento que te falta el aire, si te alientas pensando que va a pasar y utilizas un autolenguaje positivo, será mucho más llevadero.
- ✦ Realiza una lista de cosas pendientes; ordenar ese cajón que todos tenemos hecho un lío o tu armario para quedarte sólo con aquella ropa que usas, ordenar tus libros, organizar fotos almacenadas en los dispositivos. Ves tachando y una vez lo realices, la satisfacción que te produce tener trabajo hecho, hará que continúes, pero de nuevo usamos la palabra realista, esto es fundamental para no abandonar, no quieras hacerlas todas en un mismo día.
- ✦ Disfruta de los tuyos, intenta hacer y decirles cosas con la calma que no solemos tener, dedicarles tiempo, conocernos más a fondo y escucharnos. Si vives sólo puedes llamar a amigos/as que hace tiempo que no ves, repasa tu agenda de contactos y disfruta de los tuyos.



27 de marzo de 2020



28 de marzo de 2020



29 de marzo de 2020



30 de marzo de 2020

Ahora no tienes excusa!!! Solo te llevará 20 minutos diarios, al principio te costará concentrarte y disfrutar de los grandes beneficios que te acabará proporcionando esta técnica, pero cuando la aprendas bien, te será muy útil para reducir tu nivel de estrés.

Desde Acovifa te recomendamos que practiques la relajación muscular progresiva de Jacobson. Puede ser un recurso imprescindible para ayudarte a liberar todas las tensiones musculares.

Esta técnica fue creada por Edmund Jacobson y permite llegar a un estado de calma mental mediante la relajación muscular. Cuando logramos conseguir ese equilibrio interno, es hora de reestructurar pensamientos, de modificar enfoques e higienizar nuestros miedos. Por esto, en Acovifa nos apoyamos en dicha técnica para aumentar los efectos de la terapia cognitivo conductual.

Os animamos a probar y a practicar hasta encontrar sus grandes beneficios!

Os dejamos el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

El bienestar y la salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara.



31 de marzo de 2020

Algunas recomendaciones para atravesar el duelo con las limitaciones existentes por coronavirus, en hospitales y funerales:

El coronavirus ha arrancado de cuajo nuestras costumbres de acompañar a los enfermos y nuestros rituales de despedida en el caso de los difuntos.

Sabéis que desde Acovifa venimos ofreciendo atención psicológica desde el primer día que se declaró el estado de alerta, tenemos múltiples formas de atenderos, correo electrónico, chat, web, Facebook, teléfono y WhatsApp, tanto en horario de mañana, como en horario de tarde, en

los casos que así nos lo han solicitado. El equipo de atención está formado por un criminólogo experto y una psicóloga especialista en psicopatología, con más de 10 años de experiencia en atención psicológica en violencia de género.

Pero hoy, desde nuestras plataformas digitales queremos aprovechar y contribuir con estas letras, con este pequeño grano de arena, a ayudar, en la medida de lo posible, a todas esas personas que han tenido que pasar por la dramática situación que supone en estos momentos, acompañar en su enfermedad, o despedir por fallecimiento, a un ser querido.

Os dejamos, pues, unas sugerencias con la idea de poder aliviar vuestro comprensible dolor, sumado a las difíciles circunstancias actuales que estáis atravesando:

- Primero que nada, hay que ser consciente del estado en el que está nuestro familiar o amigo, e ir iniciando un proceso mental, para poder asimilar más fácilmente la cruda realidad, en la medida de lo posible. Esto, no será posible en una muerte repentina, donde suele agravarse en gran medida la situación, ya que, no podemos afrontar lo que no estamos preparados para soportar. Aquí, se ponen en marcha nuestros mecanismos de defensa básicos de protección del dolor, puramente biológicos y necesarios y con el respeto de los tiempos que cada uno necesite, poco a poco intentar afrontar la realidad.

- En el caso de una hospitalización, se puede acompañar mediante audios, videos o videoconferencias, casi todos los hospitales están dotados para poder realizar este tipo de gestos tan agradecidos por los pacientes y sus familiares, en estos difíciles momentos.

-Tras el fallecimiento de un ser querido, en estas circunstancias en las que te encuentras privado de poder velarle, de realizar una ceremonia de despedida o de abrazarnos entre familiares y amigos, aunque se trate de una muerte de una persona de muy avanzada edad, será muy conveniente que recibas apoyo psicológico, en el momento que puedas, pues las emociones asociadas a esta experiencia, pueden agravar y alargar las etapas habituales de cualquier duelo.

- Obsesionarse pensando en cómo fue o en cómo podría haber sido, genera una angustia que no nos llevará a nada más que a encontrarnos peor, debemos repetirnos lo que NO ha estado en nuestra capacidad de control, intentar aceptar las circunstancias y esforzarnos por intentar conseguir, con el paso de los días, el estado emocional en el que le gustaría encontrarnos a la persona querida, que ya no está...pero siempre seguiremos queriendo.

-Pasados los días, será muy gratificante crear un recuerdo de la persona fallecida, realizar un álbum de fotos en el ordenador y poder tenerlo materialmente para poder recordarlo, imprimir una foto y ponerla en un lugar de casa, será muy positivo para mantener vivo su recuerdo, también escribir una carta con todo lo que sientes, con lo que significó en tu vida esa persona, te ayudará a expresar tus emociones y contribuirá a superar el adiós. Por supuesto, si lo consideras necesario, no dejes de realizar, cuando sea posible, una ceremonia de despedida, dando lugar a la asistencia de todas las personas que quisieran asistir, poder recordarle `junt@s` y ofrecerle ese merecido final.

- Aunque en este momento no pueda haber contacto físico, es muy importante mantener el contacto con los tuyos, del modo que sea, os apoyareis y soportareis mejor el dolor juntos, no



tanto con mensajería corta, más recomendado las conversaciones telefónicas o videollamadas.

- La tristeza, la apatía, la rabia, la evitación, la incredulidad, la negación y/o el distanciamiento emocional, suelen ser respuestas habituales en las etapas de duelo. No debemos sentirnos culpables por no llevar un orden o por no sentir lo habitualmente esperado en cada una de las etapas comunes de duelo.

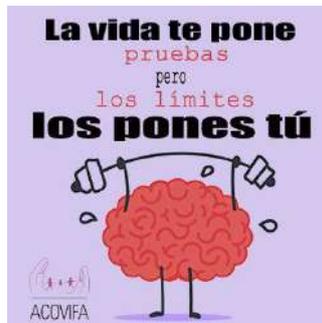
- Tenemos que forzarnos a realizar cosas, a llevar un orden en la alimentación, no podemos estar todo el día pensando en lo mismo, aunque resulte casi imposible, hay que intentar distraer nuestra atención, obligarnos poco a poco, porque el dolor continuado puede afectar gravemente a nuestra salud.

- Aprovechar algún momento de fortaleza que tengamos para poder alentar a otros amigos o familiares que lo puedan necesitar, además de ayudar a los demás, nos hará sentir bien y avanzar en nuestro proceso.

- Existen manuales que pueden ayudarnos en estos momentos de duelo, este tipo de lectura específica puede ser un gran aliado para acompañarnos en esta dura experiencia vital.

Finalmente, solidarizarnos plenamente con las personas que están atravesando estos duros momentos, mandarles todo nuestro apoyo, cariño y comprensión, y decirles que no están solas.

1 de abril de 2020



2 de abril de 2020

RECONCILIARSE CON EL PRESENTE...

Cuánto ocupa en nuestra mente nuestro futuro; qué será de nuestro trabajo, de nuestra relación sentimental, de nuestros hijos e hijas, de nuestros padres y madres, de nuestras deudas, si cambiaré la casa, el coche, dónde viajaré, podré comprar, podré ir, podré pagar....

Por no hablar de lo que ocupa en nuestra mente nuestro pasado; por qué lo hice, qué pude haber evitado, por qué me dijo eso, por qué no le dije lo otro, fue mi culpa, no tendría que haber ido, debería haberlo evitado, no tenía que haber dicho que sí o que no, no debí confiar

...

Y que poquito le dedicamos al presente, por eso sufrimos tanto, con lo que no podemos controlar no debiéramos perder tanto tiempo, lo pasado debe asumirse y lo futuro no debiera obsesionarnos, porque no lo olvidemos, el futuro es incierto...

El creer que todo se puede controlar es vivir equivocado, la vida es cambio, un cambio constante; las relaciones de pareja, los trabajos, las amistades... todo es variable. Si esto nos lo enseñaran desde niños sufriríamos menos, no nos empeñaríamos en situaciones o en personas perjudiciales para nosotros, por tal de que no cambie nada. Crecemos con miedo al cambio porque nos inculcan; tener trabajos para toda la vida, casa para toda la vida, amigas/os para toda la vida y parejas para toda la vida...incluso llegamos a asociar el cambio con el fracaso, teniendo miedo al qué dirán, por no creer en nosotras/os, por sentir que fallamos, como si el cambio tuviera que ser negativo... ¿por qué no damos oportunidad a lo nuevo, ¿por qué no puede ser mejor?

Tendríamos que caminar, relacionarnos, enamorarnos, ligeros de equipaje, sin miedo a dejar lo que no nos gusta o a quien no nos conviene, pensemos más a menudo que seríamos capaces de hacer si no tuviéramos miedo...

Centrémonos en nosotros/as mismos/as, en conocernos, en rodearnos de quien nos aporta, no pensemos tanto en tener, pensemos en ser, en disfrutar cada segundo, el tiempo es lo único que realmente tiene valor, démosle al presente la oportunidad, aprendamos a saborear cualquier cosa que hagamos. Desde la ducha diaria hasta cocinar, cualquier actividad debe ser aprovechada, el tacto, el color, el olor... no pierdas detalle, dale al presente la atención que merece, relaja tu mente y no te obsesiones con lo que no puedes controlar.

Desde Acovifa os invitamos a entrenar la atención plena, a escucharos, a valoraros y a sacar todo lo bueno que tenéis. NADIE MERECE VIVIR CON MIEDO.



3 de abril de 2020



4 de abril de 2020

 **Acovifa Asociación contra la violencia de género y familiar** ---
 Alcoy y comarca está aquí: Acovifa Asociación contra la violencia de género y familiar Alcoy y comarca.
 Publicado por Acovifa Acovifa [?] · 4 de abril a las 10:46 · Alcoy

Hoy sábado, os dejamos con este emotivo vídeo de nuestro Ajuntament d'Alcoi que nos inspira a valorar lo que tenemos, a marcar metas próximas y a preparar pronto encuentros. Tot anirà bé!
 #socacovifa, #yomequedoencasa #joenquedeacasa #totanirabe #AlcoiCovid19 #todosaldrabien #AlcoyCovid19 #covid19



5 de abril de 2020



6 de abril de 2020

El agradecimiento reduce la tristeza, si lo conviertes en una práctica diaria conseguirás vivir de forma positiva.

Agradecer ayuda a:

- Reducir la sintomatología ansiosa y niveles elevados de estrés.
- Percibir la felicidad en cada pequeña cosa.
- Aumentar el autocuidado y los hábitos saludables.
- Reforzar la resiliencia.
- Mantener más y mejores relaciones sociales.
- Deshacerte del resentimiento y la culpa.
- Eliminar la sintomatología depresiva.
- Potenciar la generosidad y el altruismo.



Desde Acovifa hoy te proponemos hacer un ejercicio; realiza tu carta de agradecimiento y léela todos los días. Si eres más consciente de quien eres, de todos los recursos con los que cuentas, serás imparables. ¡Demos las gracias!

7 de abril de 2020

Feliz martes.

Nada mejor para la autoestima que un buen TÉ

- Áma-te
- Perdóna-te
- Admíra-te
- Míma-te
- Valóra-te
- Réta-te
- Consiénte-te



8 de abril de 2020

LA VIDA ES CAMBIO, CAMBIA CON LA VIDA



10 de abril de 2020

No importa el color del cielo, que sea un buen día depende de ti



11 de abril de 2020

Hoy os recomendamos que os pongáis "Las gafas de la felicidad" libro de Rafael Santandreu. Relativizar lo que nos sucede, vivir sin terribilitis nos hace libres...



12 de abril de 2020

Practica la resiliencia es el momento!



13 de abril de 2020

Con el confinamiento, los casos de violencia familiar se han agravado en gran medida. En la mayoría de situaciones no se trata de conductas violentas que surgen sino que dichas relaciones violentas se arrastran en el tiempo, se encuentran enquistadas en el núcleo familiar y en estas circunstancias, donde la convivencia aumenta, lógicamente se agravan. Por supuesto, es más difícil si se añade a la conducta violenta, la presencia de adicciones y/o trastornos de la personalidad en algún miembro de la familia.



Aconsejamos no intentar resolverlo todo en la situación actual de confinamiento, quizás este momento sirva para asumir y ser conscientes de la gran necesidad de buscar solución en un futuro próximo. En estos momentos resulta difícil, por lo que tenerlo presente ya nos puede ayudar a entender algunos desencuentros y hacer que no vayan a más.

Puede contribuir también a relacionarnos con éxito:

- Entender que en algún momento existan cambios de humor
- Ser más respetuoso con las costumbres del otro/a
- Intentar ser más tolerante con las inquietudes o gustos de los demás
- Tener espacios o momentos para estar solos/as
- Alejarse de las provocaciones que puedan darse en algún momento
- Organizar al máximo el reparto de tareas, realizar dicha organización entre todos y todas para que el compromiso sea mayor
- Aprovechar, cuando se crean momentos, para hablar y expresar cada componente familiar lo que sentimos
- Escribir notas de pensamientos positivos y de ánimo y ponerlas en casa
- Escuchar música
- Proponer hacer actividades conjuntamente, jugar a juegos de mesa, cocinar, hacer ejercicio, ver películas o renovar un espacio de la casa.

Estas pequeñas actitudes pueden facilitar la convivencia en estos momentos. Cuando las circunstancias lo permitan, acudir a un profesional para realizar terapia conjunta o reorganizarse mediante viviendas individuales, si se trata de hijos adultos, pueden ser algunas soluciones futuras.

En el caso de llegar a hacerse insostenible la situación, existen recursos en los servicios sociales de cada ciudad, donde unidades expertas en familia pueden orientarle, derivarle a la atención a drogodependientes o a enfermos mentales. Ante situaciones de crisis donde exista peligro, no dude llamar a la unidad especializada de familia, existentes en policía nacional y policía local, donde profesionales especializados acudirán en cualquier caso de violencia familiar que ocurra en el domicilio.

14 de abril de 2020

Sintiendo mucho el dato, Acovifa condena el asesinato producido ayer en Valladolid de una mujer a manos de su marido. Es la tercera víctima de violencia machista desde que el Gobierno decretara el estado de alarma.

15 de abril de 2020

DISTORSIONES COGNITIVAS. Las distorsiones cognitivas, las creencias limitantes, los pensamientos lapidarios, da igual como las llamemos, lo importantes es aprender a identificarlas.

En este artículo vamos a presentar solo algunas de esas distorsiones que tenemos tan arraigadas, para así dar tiempo a la reflexión y a trabajar sobre ellas.

PENSAMIENTO POLARIZADO, VISIÓN ABSOLUTISTA
 Hablar de todo o nada, de nunca o de siempre, de bien o mal, hace que nos tratemos injustamente ya que no comos realistas interpretando las cosas, ni relativizando los sucesos, porque es imposible que algo sea siempre malo, o que nada nos salga bien, etc... El mero hecho de evitar usar estas palabras en nuestro día a día, para nosotros o para los demás, nos hará sentirnos mejor.
 La alternativa sería graduar la situación, encontrar los famosos grises, el grado intermedio.



EL FILTRAJE O LA VISIÓN TÚNEL
 Consiste en quedarte solo con un aspecto de toda una situación, suele ser el negativo, lo positivo aunque haya sido en mayor parte se pasa por alto. Por lo que, un día con un aspecto negativo sería calificado como un mal día, un día horrible, focalizando toda la atención en lo negativo que haya podido ocurrir.
 La alternativa sería buscar soluciones y ver si realmente fue para tanto, darle más peso a lo positivo e intentar que prevalezca.



SOBREGENERALIZACIÓN
 Cuando sacamos una conclusión de un hecho aislado y la convertimos en una norma o en una ley para nosotros.
 La alternativa sería hacer caso a la probabilidad y no a la posibilidad de que sucedan las cosas.



INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO
 Es creer saber lo que piensa el otro al vernos, que tristemente no suele ser bueno, pensar que te están juzgando mal, mirando mal o hablando mal de ti. Este tipo de proyecciones hacia los demás, suele coincidir con nuestro estado de ánimo.
 Alternativa: pensar en qué prueba evidente te hace pensar así, tener en cuenta que la cara de alguien o el gesto no tiene por qué ver contigo, puede haber tenido un mal día o encontrarse mal por infinidad de motivos...No podemos concluir lo que no sabemos con certeza.



FAIACIA DE JUSTICIA
 Es cuando solemos valorar de injusto todo lo que no se asemeje a nuestros deseos. Cuando esperamos o creemos conocer lo que debieran hacer los demás. Cuando no se asume y se hace imposible entender que alguien no cumpla con nuestras expectativas.
 Alternativa: hacer las cosas sin esperar nada de nadie, saber hasta donde puedes llegar en una situación o en un hecho, respetar al otro y entender las diferencias entre las formas de actuar de las personas, eligiendo las más afines en tu vida.



FALACIA DE CAMBIO
 Cuando creemos que el cambio está en los demás o en las situaciones, culpabilizar a los demás o a cualquier cosa de todos tus males. Temer o no creer en tu capacidad para cambiar y mejorar las cosas.
 Alternativa: pensar en que nuestro bienestar depende de nosotros mismos, trabajar para creer en ti y en tus posibilidades. Comprobar en cada situación que cosas están en nuestro alcance y cuáles no. Agotar todas las posibilidades de acción.



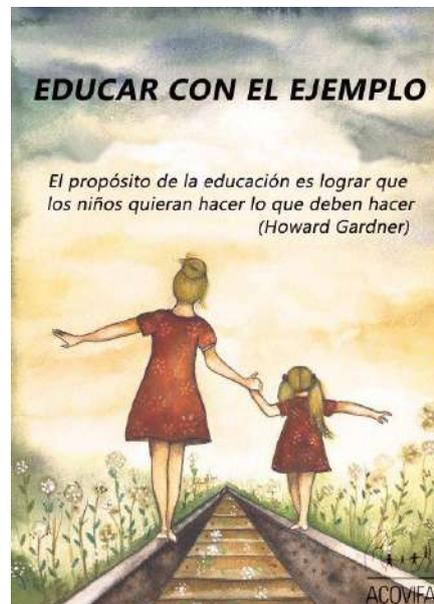
17 de abril de 2020

Ahora que las familias pasamos muchísimo más tiempo juntos del que acostumbramos, cuando hay niños y niñas en casa, debemos ser algo más conscientes de la importancia que tiene la forma en la que nos comuniquemos con ellos/as, ya que los efectos que puede ocasionar en los más pequeños la incoherencia pueden ser muy negativos. Con esto no me refiero a no poder equivocarnos, que no haya excepciones, o que no podamos permitirnos fallar o tener un mal día. Hablo de ser habitualmente incoherente...

Si queremos que nuestros hijos e hijas practiquen ejercicio, debemos intentar ser un ejemplo, sin necesidad de ser un profesional del deporte, pero intentar introducir el ejercicio físico de alguna forma en la cotidianidad. Si nos gusta que nuestros hijos/as coman saludable, ponerlo en práctica a nivel familiar y cumplirlo todos/as casi a diario, es una buena opción. De la misma forma habrá que prepararse para aceptar que los/las peques algún día quieran comer caprichos, puesto que, los adultos también nos saltamos la dieta algún día de la semana. Si pretendemos que no abusen del móvil, tendremos que dar ejemplo haciendo un uso responsable e intentar consensuar cuando se permite y cuando no. Es muy importante distribuir las tareas domésticas entre todos/as, sentarse y hacer un reparto donde participen todos los miembros de la familia, para que el compromiso así sea mayor. En cuanto a cómo expresarnos, debemos ser también muy cuidadosos, si quiero que se mantenga un tono de voz adecuado y no se chille en casa, por norma, debo intentar mantener la calma, hablarles cerca, con un tono adecuado y despacio.

En las relaciones personales y sentimentales, sucede exactamente igual que en los comportamientos anteriormente descritos. Si queremos que nuestros hijos/as se relacionen de forma saludable y se alejen de las personas y/o relaciones tóxicas, nosotros no debemos permanecer en ninguno de los casos. Por mucho que les digamos lo que deseamos para ellos/as o lo que deben hacer, lo que realmente les llega es lo que se vive. En definitiva, nuestros hechos son lo que finalmente les vamos a transmitir.

En cuanto a expresar emociones y sentimientos, hay que compartirlos y no tener miedo a mostrarlos delante de nuestros hijos/as, de esta forma, aprenderán a comunicarlos con libertad.



18 de abril de 2020

Hoy queremos compartir esta preciosa canción de Rozalén.
Feliz sábado 🍷

YOUTUBE.COM

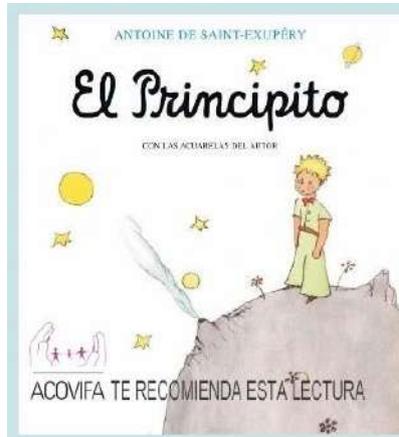
[Rozalén - Aves Enjauladas \(Lyric Video\)](#)



19 de abril de 2020

Hoy domingo os recomendamos una lectura que aunque parezca destinada a niños, es un libro que puedes leerlo muchas veces en tu vida y cada vez vas a entender y te va a decir más cosas.

Disfruta de estas enseñanzas tan profundas que perviven a través del tiempo.



20 de abril de 2020

Hoy vamos a dedicar unas letras a todas las personas particulares, que por sus actos en estos momentos, merecen reconocimiento y sin embargo se encuentran invisibles. No podemos permitir que se generalice la idea de que no hay solidaridad en estos tiempos debido a algunas reacciones deleznable que se han hecho noticia.

Junto con los sanitarios y los trabajadores de puestos de primera necesidad, se hallan “Personas Anónimas” muy Solidarias y que merecen muy mucho ser aplaudidas. Ciudadanos que comprenden y entienden al otro, vecindario que se ofrece a cocinar para otros/as, a tirar la basura, a recoger medicamentos, a realizar compras o incluso, a realizar alguna donación para que las situaciones más complicadas se suavicen. Desde aquí, hemos visto casos de mujeres supervivientes, ya empoderadas y que se encuentran viviendo su magnífica oportunidad de volver a empezar y ayudar a otras que están en el camino.

Por todos estos gestos, que surgen en tiempos difíciles, por la gran cantidad de personas que empatizan y se preocupan por los demás de forma desinteresada, hoy va por ELLAS Y ELLOS este ¡GRACIAS con mayúsculas!



21 de abril de 2020

Hoy hacemos invitación a la reflexión, al cambio y al autoconocimiento, con el propósito de mejorar nuestras vidas.

Utiliza este tiempo para conocerte, para creer en ti, para marcarte objetivos, para despertar, porque...

“No importa en qué parte del camino estés, lo importante es que estés dispuesta/o a recorrerlo.”



22 de abril de 2020

Entender la depresión como familiares o amigos que conviven con personas que la sufren, en estos momentos, resulta aún más complicado, pues si los cambios de estado de ánimo son más frecuentes para todos/as, en las personas con depresión pueden acentuarse en mayor medida, pueden agravar sus síntomas al haber tenido que eliminar sus rutinas diarias, tales como, paseos al aire libre, ocio, terapias presenciales, y todo tipo de actividades que contribuyen en su normalidad a aminorar los efectos de la enfermedad.

Las causas principales de la depresión son, la ausencia de esperanza u optimismo ante el futuro y la pérdida de autonomía de su vida y de sus sentimientos. Los síntomas de la depresión pueden ser:

- Tristeza, desesperanza, desinterés,
- Ataques de rabia, frustración por cosas sin importancia
- Insomnio o dormir en exceso
- Cambios bruscos de apetito
- Sentimientos de culpa desproporcionados
- Fijación por fracasos de situaciones pasadas
- Dificultad para tomar decisiones
- Problemas de memoria
- Dificultad de concentración
- Falta de energía, lentitud en los movimientos, en el habla...
- Pensamientos de muerte
- Manifestaciones físicas, enfermedades somatomorfas; dolores de cabeza o de espalda.

Somos conscientes de la dificultad que puede haber en hogares donde la depresión está presente en uno de sus miembros y proponemos algunas recomendaciones para el cuidador:

- Comprender la depresión, sus manifestaciones, sus causas sus síntomas, es decir, informarse, leer y aprender sobre la enfermedad hará que puedas entender mejor a la persona con las que has de convivir.
- La paciencia ha de ser tu gran aliada porque no hay un ritmo marcado en su evolución, ni tiempo determinado para el tratamiento de la depresión, por lo que, no se pueden fijar expectativas generales, ni exigir progresos y debemos entender las recaídas y las crisis como parte del tratamiento.
- Cuidados del cuidador, esto es muy importante, el acompañante ha de tener momentos para él, para recargar energía, darse caprichos y mimarse al máximo para poder afrontar la situación.

Para facilitar la relación con la persona que sufre depresión, puede ayudar:

- Evitar sermones o reprimendas
- No sobrepasar la atención y convertirla en sobreprotección
- Valorar cualquier avance y hacérselo saber.
- No obligar ni exigir demandas
- Mostrarle escucha activa, cuando quiera hablar y no juzgar
- Supervisar si se encuentra en tratamiento farmacológico, que no olvide tomar los medicamentos, ni cambie la dosis por cuenta propia.
- Hazle llegar recordatorios positivos, las personas con depresión suelen autojuzgarse duramente, recuérdale cuantas cosas positivas tiene, sus cualidades, la gente que le quiere, bien hablando con él/ella, o dejándoselo por escrito.
- Motiva su agradecimiento, haz para que sea consciente de las cosas, de la situación en la que se encuentra, de las personas con las que cuenta y de sus comodidades.
- Promueve el aseo personal y el autocuidado, intenta que mantenga en casa una rutina básica de higiene personal, si le acompañas en su horario le será más fácil.
- Cumplir unos hábitos de sueño saludables, intenta que la hora de acostaros y de levantaros sea la misma y a diario.
- Cuanto más metódico sea el día a día para la persona con depresión, más fácil le resultará desenvolverse, es bueno marcar horarios para la comida, organizar menús semanales, fijar las tareas domésticas e intentar que participe en toda esta planificación. De este modo, ofreciendo un entorno de poco estrés le dará la sensación de tener las cosas bajo control, algo que tanto beneficia en el trastorno por depresión.
- Intentar hacer cosas juntos/as, inclúyela en tus distracciones y entretenimientos, proponle hacer cosas que le gustaban.
- Puedes recomendarle que además de hablar con su psiquiatra y/o psicólogo/a, acuda a una asociación donde pueda identificarse con otras personas y compartir su situación. En este momento puede recurrir a los servicios telefónicos, mensajería instantánea, correo electrónico, videoconferencias... Es fundamental cuando hay un problema sentir que no estás solo/a.
- Escribir es un ejercicio que puede ayudar a aflorar todo lo que sentimos, plasmar los miedos, inquietudes, puede ayudar a aclarar ideas, a tomar decisiones, a minimizar tus horrores. Una vez los escribes y los lees, suelen minimizarse, enséñale a agradecer por su vida. Contar con un diario puede paliar el malestar interno, típico de las personas depresivas.
- Las personas que sufren depresión corren más riesgo de cometer suicidio, prepárate para la posibilidad de que, en algún momento, tenga pensamientos y sienta deseos de suicidarse. Tómate en serio todos los signos de conducta suicida o cualquier comentario al respecto, y actúa de inmediato. Desmitifiquemos aquello de “si fuese a hacerlo no lo diría”.
- Realizar meditación, relajación muscular, relajación mental, yoga, es mucho más que un mero ejercicio físico, ya que, además de aliviar los síntomas de dolencias físicas que puedan tener, también influye positivamente al estado mental y espiritual. Practicar yoga nos ayuda a conocernos mejor, tanto mental como corporalmente, a explorar rincones en lo más profundo de nuestro ser, mediante el aprendizaje de posturas (asanas), respiraciones y mantras (sonidos y palabras).

“LA FELICIDAD ESTÁ EN NOSOTROS, NO LA BUSQUEMOS FUERA”



23 de abril de 2020

Aprovechamos que se ha prolongado el confinamiento para recordaros los teléfonos de ayuda. Nadie merece vivir con miedo...NO ESTÁS SOLA

GUÍA Y CONSEJOS PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESTADO DE ALARMA

#n^oestásola 

<p>EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA</p> <p>112 Emergencias</p> <p>091 Policía Nacional</p> <p>062 Guardia Civil</p>	<p>INFORMACIÓN GENERAL Y ASESORAMIENTO INCLUYENDO ASESORÍA JURÍDICA</p> <p>24/7 016</p> <p>es gratuito y no deja rastro en factura ni móvil</p> <p>016-online@mscbs.es</p>	<p>ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA Y/O DEL HABLA</p> <p>69 900 116 016</p>
<p>WHATSAPP DE APOYO EMOCIONAL INMEDIATO</p> <p>682 916 136</p> <p>682 508 507</p>	<p>EN CASO QUE NO SEA POSIBLE REALIZAR UNA LLAMADA, UTILIZA LA APP</p> <p>ALERTCOPSI</p> 	<p>CENTRO MUJER 24 HORAS COMUNIDAD VALENCIANA</p> <p>Atención social, jurídica y psicológica. Asesoría y asistencia jurídica y penal. Información sobre derechos y recursos existentes para afrontar tu situación. Ayuda profesional mediante intervención psico-social individual y grupal.</p> <p>900 580 888</p>

CONSEJOS DURANTE EL AISLAMIENTO

- >> Si puedes, **ABANDONA** el domicilio — No existirá sanción por salir a la calle en este caso
- >> Si no puedes salir, **busca un lugar seguro. Resguárdate y avisa a alguno de los medios anteriores**
- >> Recuerda que Los Centros de Emergencia y Acogimiento siguen funcionando. **SON ESENCIALES**
- >> "Mascarilla 19" Canarias, Andalucía, Cantabria, Diputación Foral de Vizcaya, Ceuta, Comunidad Valenciana, Madrid, Cataluña y Extremadura han implementado este servicio en sus farmacias. Pídelo y el profesional llamará al 112

24 de abril de 2020

Cuando por fin empecé a quererme, dejé la ansiedad a un lado, los arrepentimientos, la culpabilidad, dejé de desear lo que no tenía, por fin valoré mi vida y comprendí que muchas de las cosas que me sucedían, me estaban dando la oportunidad de avanzar.



25 de abril de 2020

La crisis del covid19 está generando multitud de debates en nuestra sociedad, la situación a la que nos enfrentamos, el desconcierto existente y la falta de defensa ante un virus agresivo que está dejando miles de víctimas, dentro y fuera de nuestras fronteras, están provocando que las decisiones sean anunciadas según las circunstancias que van llegando.

Ha pasado el tiempo y aumentan los días de encierro, quienes más lo están padeciendo son aquellas personas que viven en un confinamiento total desde el inicio, en el caso de la infancia desde que se cerraron los centros escolares. Si para las personas adultas, que podemos llegar a entender el difícil momento que atravesamos, ya es complicado, con nuestros miedos y continuos cambios de estado de ánimo, pensemos que puede ser para los niños y las niñas, que, aunque nos hayan sorprendido gratamente en muchos casos, debido a la capacidad de adaptación propia de la infancia, no deja de ser una necesidad fisiológica y algo imprescindible para su adecuado desarrollo, moverse en espacios abiertos.

Los niños y las niñas necesitan tomar algo el aire y el sol, mirar en la distancia, pasear y correr un poco, si se prolongase el confinamiento total durante más tiempo podrían empezar a aparecer problemas cognitivos, emocionales e incluso de obesidad. Quizás podamos haber observado ya algunas manifestaciones relacionadas con irritabilidad, nerviosismo, preocupaciones exageradas, pesadillas y miedo sobre los efectos del virus; hasta pudieran aparecer manifestaciones físicas, reflejas de su malestar emocional como dolores de tripa o de cabeza ante la dificultad de poder explicar lo que les sucede. Pero hablar de trauma como algo que va a suceder de manera generalizada, por norma a todas las personas, sería desmesurado. En el caso de existir niños o niñas que presentaran claros signos de ansiedad, no se debe esperar a que pase el estado de alarma, ya que, se puede hacer uso de profesionales que siguen trabajando en estos momentos.

Hace unos días parecía que estábamos de acuerdo con el hecho de que se permitiera a los niños y las niñas salir, aunque fuese una hora al día con acompañamiento de una persona adulta por los alrededores de casa. Observando las medidas que se han desarrollado en otros países europeos como Francia, donde estaba permitido que salieran una hora al día; Suecia, que no ha llegado a cerrar sus parques públicos e Italia, que acaba de tomar una nueva medida que permite que puedan pasear. Es muy comprensible, sobre todo en aquellos que conviven con menores y experimentan sus frustraciones, cambios de humor y posibles alteraciones, la demanda de pautas y medidas para los niños y las niñas. Entonces, una vez aquí la reciente medida: "Los menores de 14 años podrán acudir a dar un paseo junto a un progenitor a partir del día 27 de abril." ¿Ahora qué?

Llegado el momento surge el miedo, la controversia y la incertidumbre al respecto, pero no hay que hacer otra cosa que seguir las pautas marcadas por nuestro gobierno en cuanto a cómo realizar las salidas, sin excepciones, y hacer uso del sentido común y de nuestra responsabilidad como padres y madres, para además de conseguir optimizar la salud mental de nuestros hijos e hijas, no poner en riesgo la salud pública.

Los niños y las niñas están en edad de crecimiento, necesitan correr, moverse, pasear, no sería coherente llevarles a un lugar cerrado, no debemos extendernos

de la distancia marcada (1km) y se tendría que tener en cuenta que realmente necesitan esta salida, no es lo mismo el caso de quienes vivan en una casa de campo, o dispongan de un gran jardín particular, que las familias que viven en un pequeño piso sin zona exterior. Por lo que, lo más coherente sería que los padres y las madres que aprovecharan la reciente medida, fueran las personas que realmente tuvieran menores con la necesidad real de pasear al aire libre. Del mismo modo que hay que concienciar previamente a los niños y las niñas de cómo va a ser esta salida, que no va a ser la habitual, la acostumbrada, la que nos lleva a relacionarnos; hay que darles pautas para que puedan entenderlo, que no podrán acercarse



ni jugar con otros y otras menores, ni tocar barandillas u otras cosas. Por difícil que parezca, anticiparles justo antes de salir, contarles el recorrido y las acciones a seguir, puede ayudar mucho. No debemos asustarnos, ni gritar o alarmarnos si durante el paseo tocan algo, hay que intentar mantener la calma, llevar gel o agua y jabón por si se diera el caso, alejarnos con calma de personas cercanas. En conclusión, que la salida cumpla su propósito, no contribuyamos a aumentar el nerviosismo o las fobias de los más pequeños y pequeñas. Al regresar a casa, seguir las pautas de higiene establecidas, hablar de la experiencia positivamente y felicitarles por su actuación. Es importante que en el caso de que alguien no quisiera salir, respetemos su decisión y pospongamos la salida.

Todos y todas sabemos que lo más beneficioso para cualquiera, es poder disfrutar de libertad y poder relacionarnos, pero hasta que esto llegue debemos focalizar nuestra atención, como personas adultas responsables de los más pequeños y las más pequeñas, en enseñarles a ver lo positivo de cada situación que nos brinda la vida, sin dejar de aprender, ni en los momentos más duros.

26 de abril de 2020

Un día te despertarás y sabrás que para la única persona que estás hecha es para ti misma.



27 de abril de 2020

Feliz lunes y comienzo de semana. Una persona positiva transforma las dificultades en retos.



28 de abril de 2020

Observa tu alrededor, si te sientes sola y no lo estás..... tu compañía no es la adecuada.



29 de abril de 2020

Hay que seguir siendo cautelosos/as y responsables, pero las últimas noticias son algo más esperanzadoras a las acostumbradas en este tiempo.

Gracias a todos y todas por el esfuerzo realizado a:

- La ciudadanía que han permanecido en confinamiento en su domicilio
- Trabajadores y trabajadoras que han estado al pie del cañón
- Niños, niñas y adolescentes, por el gran ejemplo que nos han dado
- Personas mayores por su coraje
- Cuidadores/as de familiares dependientes por sus estoicas acciones diarias.

Nuestro gran apoyo a las familias que han vivido la amargura de la pérdida de un ser querido en esta difícil situación.

Nuestro cariño para todos los que han sufrido el contagio y han logrado salir y toda la fuerza para los que están ahora en ello. A las mujeres que están en el arduo camino de salir de una relación de maltrato, a las que intentan creer en ellas mismas y volver a empezar, a las que ya lo lograron y sirven como referencia para otras, sabed que NO ESTÁIS SOLAS.

Al igual que las víctimas de violencia familiar, quienes pretendemos que nos sientan cerca y confíen en la posibilidad de alternativas.

Gracias a los cuerpos y fuerzas de seguridad del estado por proteger a las víctimas de éstos y otros delitos y por su gran labor con toda la ciudadanía.

Desde Acovifa actualmente, con nuestros textos, deseamos poder contribuir a endulzar la complicada situación que atravesamos.

Así que, ojalá entre todos y todas colaboremos a que puedan cumplirse las fases previstas, para así conseguir una evolución favorable y que pronto podamos vivir la nueva normalidad con todo lo aprendido.

El plan de la desescalada

La fecha de inicio de cada Fase es aproximada, con un mínimo de 15 días. Se evaluará la situación de cada provincia cada dos semanas para avanzar en las distintas fases de la desescalada.

Fase	Fecha aproximada	Medida		
Fase 0	27 de abril	Los niños pueden salir a la calle una hora con un adulto		
	2 de mayo	Se puede salir durante una hora a pasear o hacer deporte		
	4 de mayo	Apertura de locales y establecimientos con cita previa Restaurantes para recogida en local		
		Inician Fase 1 Las Islas Formentera, La Graciosa, El Hierro y La Gomera		
Fase 1	11 de mayo	Apertura del comercio bajo estrictas medidas de seguridad y con turnos para mayores de 65 años Apertura de terrazas al 30% de ocupación Apertura de hoteles, excluyendo zonas comunes Reinicio de la actividad agroalimentaria y pesquera Entrenamientos con medidas de seguridad de profesionales y deportistas de élite Visitas a familiares, siempre dentro de la misma provincia.		
	Fase 2	25 de mayo	Apertura hostelería: espacio interior con un aforo limitado de un tercio de su capacidad y siempre que se garantice la separación entre clientes. El curso escolar empieza en septiembre pero se abrirán los centros escolares para clases de refuerzo, garantizar a menores de 6 años acudir a clase en caso de padres que trabajen Apertura de cines, teatros y espectáculos con butaca preasignada y limitación de aforo 1/3. Espectáculos al aire libre, máximo 400 personas sentadas Lugares de culto con aforo limitado al 50 por ciento.	
		Fase 3	8 de junio	Se flexibilizará la movilidad general, permitiendo el tránsito entre provincias, pero siempre con recomendación de seguir llevando mascarillas. Se limita el aforo comercial al 50% y una distancia mínima de dos metros Se suavizarán las medidas de restauración, aunque se mantendrá la distancia. Reapertura de playas



30 de abril de 2020

Toma conciencia del nuevo día, que tus sueños puedan cumplirse empieza por levantarnos. Haz que los buenos momentos superen a los malos. Sabes que no puedes cambiar lo sucedido, pero si la percepción de ello



1 de mayo de 2020

Hoy aprovecha para hablar contigo misma/o, escribe que cosas te gustan, que cosas te emocionan, que te gustaría hacer.... importantísimo marcarse metas. El esfuerzo constante es lo que nos lleva a conseguir nuestros objetivos. No olvides cuidarte y repasa que cosas en tu vida vas a modificar cuando pase esta tormenta
ES TIEMPO DE REFLEXIÓN



2 de mayo de 2020

Ámate, crece personalmente, ten algo pendiente que realizar y personas a quiénes amar...



3 de mayo de 2020

Desde Acovifa queremos homenajear a todas las madres, y a todas aquellas mujeres que decidieron no serlo pero cuidan o cuidaron a las suyas. Este año el día de la madre será para recordar.

A todas aquellas que han dado a luz durante este período y no han podido tener en brazos a su bebé por estar infectadas de covid

Madres amamantando con mascarillas

A todas las madres con niños pequeños que han afrontado el confinamiento con entereza, haciendo bizcochos, pan, figuras de plastilina, dibujos a cientos, tareas escolares...

A las que por otras razones han tenido que echar de menos a sus peques

A las que han intentado maquillar la situación actual para presentarla a sus hijos de la forma más positiva posible

A las madres que ha salido a trabajar y han vuelto a casa preocupadas ante la posibilidad de poder estar contagiadas y transmitirlo a sus hijos

A nuestras madres mayores a las que no podemos visitar por garantizar su protección

A las que tras haberle ganado la batalla a la muerte, han salido del hospital y han sido recibidas con los brazos abiertos por sus hijas e hijos

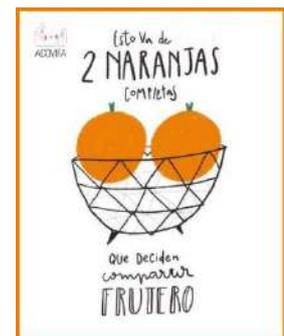
Para todas aquellas que ya no están con nosotros y nosotras
FELIZ DÍA A TODAS



4 de mayo de 2020

Vivir en pareja no implica desaparecer en el otro u otra, sino unirse respetuosamente.

El amor sano es una suma de dos, en la cual no debe perder nadie.



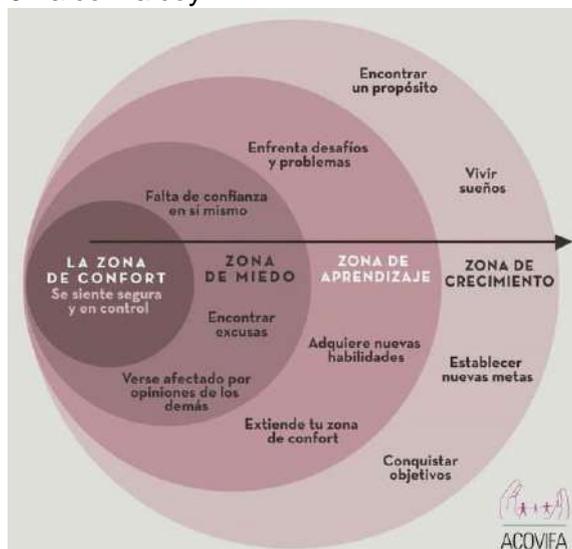
5 de mayo de 2020

Si quieres aumentar tu tiempo de felicidad, deja de perderlo con lo que no está en tu mano.



6 de mayo de 2020

El visionario estadounidense Alvin Toffler proclamó hace más de una década: "Los ignorantes del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer o escribir, sino aquellos que no sepan aprender, desaprender, y volver a aprender."
 #socacovifa #yomequedoencasa #joenquedeacasa #totanirabe #AlcoiCovid19 #todosaldrabien #covid19 #alcoi #alcoy



7 de mayo de 2020

Nuestra recomendación de hoy.
 Pautas para salir de una relación tóxica



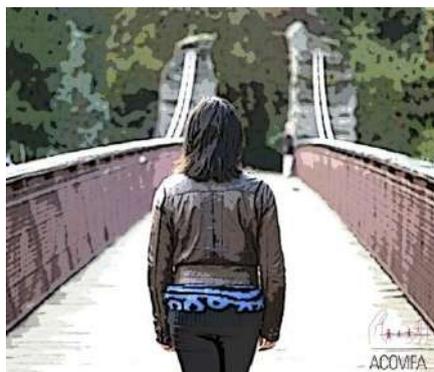
PAUTAS PARA SALIR DE UNA RELACION TÓXICA

- IDENTIFICACIÓN:** Podemos solucionar algo si lo reconocemos y somos conscientes de ello.
- PLÁNTALE CARA AL MIEDO:** Piensa en todo lo que harías si no tuvieras miedo y ¡HAZLO!
- ASUME TUS CAMBIOS DE HUMOR:** Es normal que atraveses momentos de tristeza en una ruptura.
- CONTACTO CERO:** Acaba con todo el contacto con la otra persona y todo quiere decir TODO.
- CONÓCETE:** Recupera las riendas de tu vida, céntrate en tí, en cuidarte y en fortalecerte.
- BUSCA APOYO:** Asesórate adecuadamente por un profesional de la conducta y así prevenir futuras relaciones no saludables.

ACOVIFA logo at the bottom.

8 de mayo de 2020

! No busques más ¡ Lo que puede hacerte feliz se encuentra al otro lado de tus miedos ¡CRUZA!

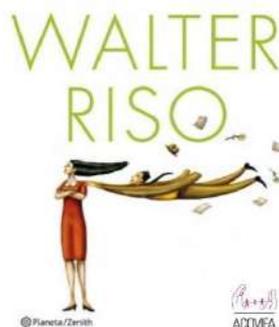


9 de mayo de 2020

Hoy os recomendamos un libro indispensable si buscáis como distinguir una relación sana de una tóxica y diferenciar el amor de la dependencia emocional.

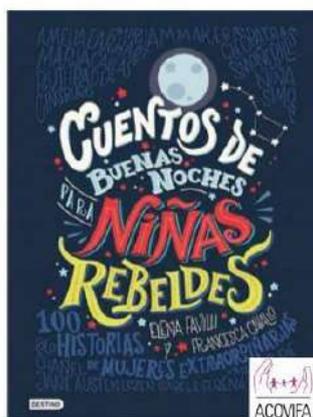
¿Amar o depender?

Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.



10 de mayo de 2020

Feliz domingo. Hoy le toca lectura indispensable a las mujeres más jóvenes, imprescindible para fomentar la igualdad y dejar crecer las alas de nuestras jóvenes, eliminando cualquier futuro techo de cristal.



11 de mayo de

Indira Gandhi (1917-1984) fue una política y estadista india que defendió grandes valores como la democracia, la solidaridad entre los pueblos y el feminismo durante su participación activa por la independencia de la India y mucho tiempo después, participando en la vida pública de su país hasta el año 1977.



12 de mayo de 2020

La estrella del cine que encarnó la liberación de ciertos tabús sexuales en la década de los cincuenta, también nos obsequió con grandes perlas de sabiduría. En estas pocas palabras, Marilyn recogió parte de su filosofía de vida que, por desgracia, no pudo cumplir hasta el final de la misma.



13 de mayo de 2020

No os perdáis nuestros consejos de hoy, Feliz miércoles



14 de mayo de 2020

Hoy os hablamos de de la importancia de criar a nuestros hijxs forjando su autoestima para que sean personas que crean en ellxs mismxs y en sus capacidades. La manera en que tú lo valores, aceptes y cuides, marcará la percepción de si mismx.

Frases que todo hijo e hija debe escuchar



15 de mayo de 2020

Y entonces percibí que más allá de lo que imaginaba había cosas por descubrir, un mundo por explorar, una nueva vida que abrazar...
¡Feliz Viernes!

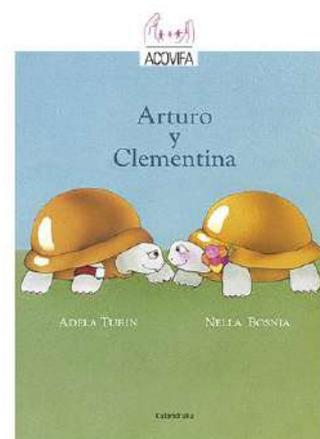


16 de mayo de 2020

Hoy toca recomendación lectora a l@s más pequeñ@s de la casa. Los cuentos de Adela Turín tienen como objetivo principal construir un mundo mejor, más igualitario, libre de estereotipos sexistas y discriminación. "Arturo y Clementina" es quizás uno de sus cuentos más reconocido a nivel mundial. En esta historia se deja ver una de las formas de violencia más dañina entre las parejas, aquella que a través de la descalificación y la humillación va disminuyendo y liquidando la autoestima de la persona agredida.

Se pretende transmitir desde la infancia que debemos conocernos, querernos y respetarnos, que esta es la mejor forma de evitar acabar engullidos por otra persona y/o situación. Es muy importante que desde edades tempranas aprendamos a valorarnos para que nadie pueda nunca acabar con nuestra propia identidad y personalidad.

Leer con niños y niñas este cuento y mostrarles la infelicidad de Clementina al no hacer lo que quería, al verse obligada a callar por miedo a no decir lo apropiado, a llevar una vida que la vuelve infeliz, permite hacerles reflexionar sobre la necesidad humana de conocerse y autorespetarse y así luego, poder buscar una pareja que nos apoye en nuestros sueños y que jamás nos anule.



17 de mayo de 2020

Acovifa en contra de la LGTBIfobia y cualquier tipo de discriminación por orientación sexual



18 de mayo de 2020

Un nuevo día, una nueva semana, nuevos retos.....
Depende de ti aprovechar las constantes oportunidades que nos brinda la vida. Siempre es buen momento para empezar. ¡Feliz lunes!



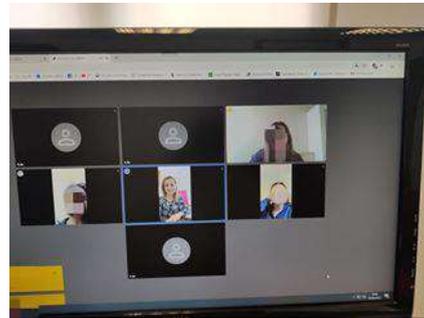
19 de mayo de 2020

Si algo o alguien no te gusta quítale el único poder, TU ATENCIÓN.



19 de mayo de 2020

Seguimos con nuestras terapias de grupo online, hoy ya desde nuestra sede, también hemos podido atender individualmente con la mayor profesionalidad y responsabilidad. Gracias a nuestro Ayuntamiento por hacerlo posible.



20 de mayo de 2020

Que dañino creer en el amor incondicional, que peligroso confiar en que el amor lo vence todo, que injusto dar sin recibir, porque el verdadero amor es con límites, donde no cabe el dolor y la entrega es mutua.



21 de mayo de 2020

ALERTCOPS es una aplicación gestionada por la Secretaría de Estado de Seguridad del Ministerio del Interior. A través de esta, los ciudadanos que se la descarguen, pueden poner en conocimiento de FFCCSE un hecho delictivo del que tengan conocimiento, sean víctimas directas o no.

En los primeros días del mes de abril, la Secretaría de Estado de Seguridad del Ministerio del Interior implementó, dentro de la Aplicación ALERTCOPS, el BOTÓN SOS para emergencias por violencia de género.

Las instrucciones y requisitos para la correcta utilización de dicho BOTÓN son sencillas: Se requiere que la usuaria de la aplicación se identifique como COLECTIVO AVDG introduciendo su DNI o NIE. Es importante reseñar en este punto que ALERTCOPS y sistema VIOGÉN son aplicaciones conectadas, de modo que una mujer sólo podrá descargarse el botón SOS ALERTCOPS cuando al introducir su DNI o NIE, este coincida con el mismo número de alta en el sistema VIOGÉN. En definitiva, sólo pueden descargarse el botón SOS ALERTCOPS, mujeres que consten como víctimas VdG en el Sistema VioGén por haberse registrado previamente una denuncia por este motivo (ya sea por la propia víctima, por un tercero o de oficio por intervención policial)

Una vez cumplimentados los pasos necesarios, con los requisitos referidos, la mujer accederá correctamente al BOTÓN SOS ALERTCOPS desde la pantalla de inicio del dispositivo o a la ubicación que elija, donde se encontrará a su disposición por si precisa utilizarlo.

En un mes de funcionamiento del nuevo BOTÓN SOS únicamente 101 mujeres se lo han descargado (a fecha 8 de Mayo).

Deviene sumamente importante dar a conocer la existencia y funcionalidad de este botón, ya que puede llegar a ser muy útil para todas aquellas víctimas de violencia de género, especialmente aquellas sometidas a protección policial. Dicha utilidad es doble, por un lado facilita a la víctima la comunicación rápida y discreta de una emergencia y, por otra, habilita a las unidades policiales que gestionen los casos una herramienta extra en el proceso de la protección policial.



22 de mayo de 2020

NINGUNA PERSONA DEBERÍA SENTIR QUE NECESITA RENUNCIAR A SU ESENCIA Y A SUS SUEÑOS EN UNA RELACIÓN. NO TODO VALE POR AMOR.



23 de mayo de 2020



Quitémosle la omnipotencia al amor de pareja, es una porción más en nuestra vida. Trataremos que todas estén bien, pero si alguna en algún momento falla, sigue adelante, tienes mucho más por lo que luchar.

24 de mayo de 2020

Cuando estés dispuesta a renunciar a tu deseo, cuando estés a punto de conformarte, analiza lo conseguido, lo superado, recuerda que eres imparables...



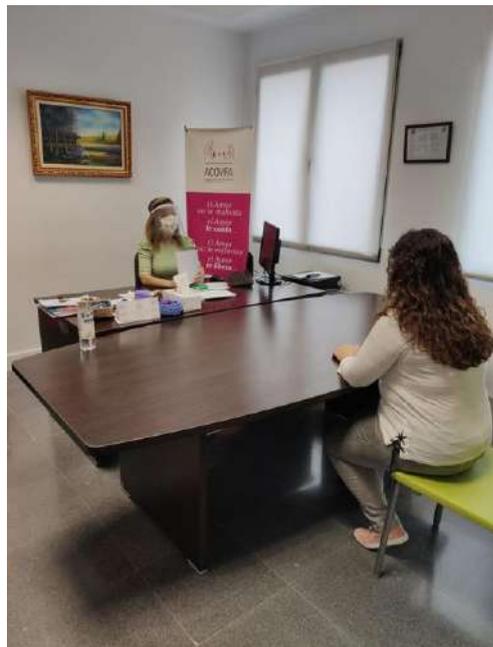
25 de mayo de 2020

Acovifa aboga por las nuevas masculinidades. Los hombres no tienen porqué ser duros, fuertes, serios y/o valientes. Hoy día, los hombres pueden ser padres cariñosos, hijos comprensivos y/o parejas sensibles. En realidad, nunca debiera haber sido necesario, acabemos con los estereotipos de género.



26 de mayo de 2020

Seguimos con nuestras preciadas atenciones presenciales. Por supuesto respetando todas las medidas de seguridad e higiene.



27 de mayo de 2020

Poseer una mente abierta es encontrarse abierto a la vida, a la experiencia y a los demás, fundamental para alcanzar el máximo potencial humano.



28 de mayo de 2020

Acovifa condena el asesinato machista de ayer en Girona. Porque no se trata de violencia familiar, son mujeres asesinadas por sus parejas hombres, llamemos a las cosas por su nombre.

Ya son 19 las mujeres con el mismo fatídico final, asesinadas a causa de la violencia de género.

<https://www.google.es/.../noticia-confirmado-violencia-genero...>

La Delegación de Gobierno contra la Violencia de Género ha confirmado como crimen machista el asesinato de...



29 de mayo de 2020

Cuántas veces hemos escuchado que las relaciones entre los hombres son muy fáciles y que entre las mujeres todo es muy complicado...

Acabemos con estos tópicos y el micromachismo que les avalan, si nos apoyamos nos haremos más fuertes, nos convertiremos en imparables! Practiquemos la sororidad.



30 de mayo de 2020

Dejar ir es ser consciente del cambio, aceptar que lo que ayer nos valía puede que hoy ya no tanto. Crecer es prepararse para afrontar las nuevas circunstancias, para soltar y liberar los afectos arraigados a alguien, a algo o a una situación determinada. Liberarse del apego afectivo, es un acto de valentía que nos permite romper con las barreras de nuestra zona de confort y perder el miedo a vivir pendientes de aquello a lo que nos aferramos en exceso.



31 de mayo de 2020



2 de junio de 2020

Hoy os dejamos con esta frase para reflexionar...no le tengamos miedo al feminismo, que no pretende más que la igualdad social entre hombres y mujeres, como dice Lagarde constituye una afirmación intelectual, teórica y jurídica de concepciones del mundo, modificaciones de hechos, relaciones e instituciones. Cualquier persona joven, hombre o mujer de hoy, no se plantea si ser o no feminista, sólo lo siente y lo apoya como algo necesario.



7 de junio de 2020

Que bien sienta una buena caminata por nuestros preciosos parajes, practicas la atención plena, disfrutas de la naturaleza y además haces ejercicio! Feliz domingo!



8 de junio de 2020

Es una pena que la forma más habitual que tenemos las personas de renunciar a nuestro poder, sea pensando que no tenemos ninguno. Rompamos con esta creencia y hagamos uso de los superpoderes con los que tod@s contamos!



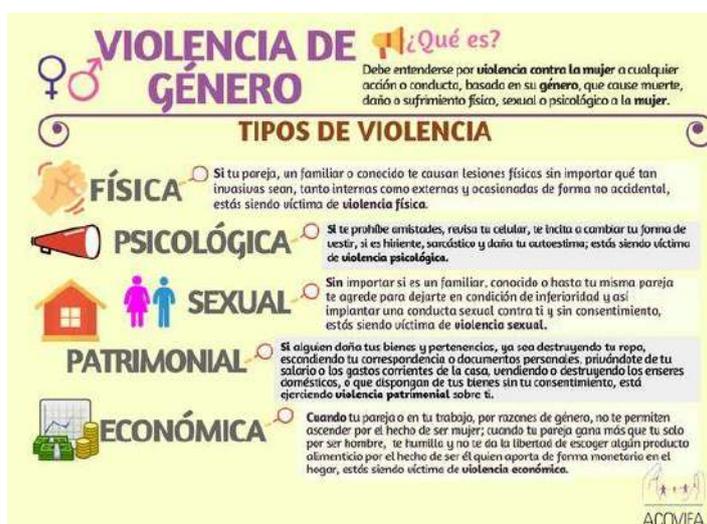
9 de junio de 2020

Primeros signos del maltrato:
Ciertos comportamientos, actitudes, comentarios u omisiones son manifestaciones de la violencia de género. Puedes estar sufriendo maltrato si tu pareja o expareja...

- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia
- Te hace sentir inferior, torpe o inútil
- Te hace sentir culpable, tú tienes la culpa de todo
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia
- Te da miedo su mirada o sus gestos



- Ridiculiza, insulta o desprecia a las mujeres en general
- Te humilla, grita o insulta en privado o en público
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia
- Te ha agredido alguna vez físicamente
- Te aísla de familiares y/o amistades, se pone celoso o provoca una pelea.
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad
- Te controla el dinero y toma las decisiones por ti
- No te permite trabajar
- Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarlo



10 de junio de 2020

Volvemos a nuestro horario habitual presencial.



VOLVEMOS A NUESTRO HORARIO HABITUAL

Estamos *encantad@s* de volver presencialmente con las atenciones psicológicas individuales y grupales, atención social y jurídica, así como información, orientación y asesoramiento.

Para garantizar las medidas de seguridad e higiene la duración de las consultas se reducen a 30 minutos y será obligatoria la utilización de mascarilla.

Puedes concertar tu cita mediante llamada o WhatsApp:

965 51 60 24

638 89 16 72



11 de junio de 2020

Pincha en el enlace para ver nuestra memoria 2019 y conocer nuestro trabajo diario.

<http://acovifa.com/.../uploa.../2020/06/Memoria-ACOVIFA-2019.pdf>

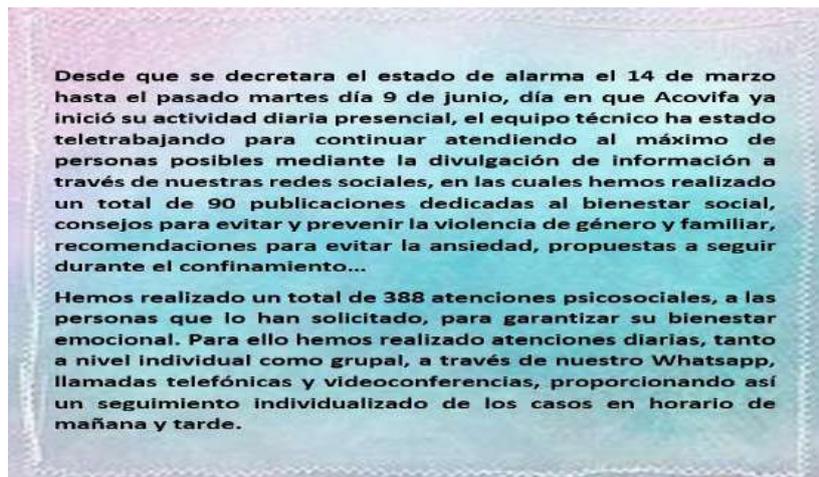


12 de junio de 2020

Ayer tuvimos el placer de recibir la grata visita de Paula Micó, integradora social y Cintia Rocamora, educadora social, ambas pertenecientes a Centro Mujer Rural de Elda. Es una satisfacción contar con el apoyo de compañeras de la zona y saber que no estamos solas.



15 de junio de 2020



16 de junio de 2020

Acovifa condena el triple asesinato a causa de la violencia de género. Una vez más, un hombre asesina a su pareja mujer, y acaba con la vida de sus hijos, víctimas directas de esta repugnante violencia machista. En Úbeda, la delegada del Gobierno ha insistido en “llamar a las cosas por su nombre”, y ha dicho que es “violencia machista y de género, no es violencia familiar”. En este caso, no había denuncias, ningún vecino sabía nada, hacemos llamamiento a las autoridades y a quien corresponda; que registren, que escuchen y que tomen en consideración cualquier indicio de violencia, amenaza o conducta agresiva. Muchas veces no se denuncia por miedo, por falta de confianza en una misma, por sentirse cuestionadas...cualquier vecin@, amig@, que sospeche de la existencia de una relación violenta, debe comunicarlo a las fuerzas de seguridad y saber que tod@s contamos con el derecho de interponer denuncias. Nadie merece vivir con miedo y ojalá no vuelva a suceder una tragedia así, ¿Por qué un hombre agresor si pretende quitarse su vida, no lo hace en primer orden? ¿Por qué se cree con el derecho de acabar también con la vida de su pareja o la de sus hijos? ¿Hasta dónde cree que son de su propiedad? ¿Hasta cuándo? Para que luego quieran llamarle a esto violencia familiar...

17 de junio de 2020

Agradecemos a Pedro Martínez Aránega, autor del libro "El arte de vivir feliz con éxito", (ICB editores), su solidaridad al donar a nuestra asociación parte de los beneficios de sus ventas.

El precio de cada libro es de 20 euros y lo podéis adquirir en Acovifa, C/ La sardina, 13- 3º o bien llamando a los números 965 516 024 / 638 891 672. Si no te es posible pasar a por él podemos acercártelo.



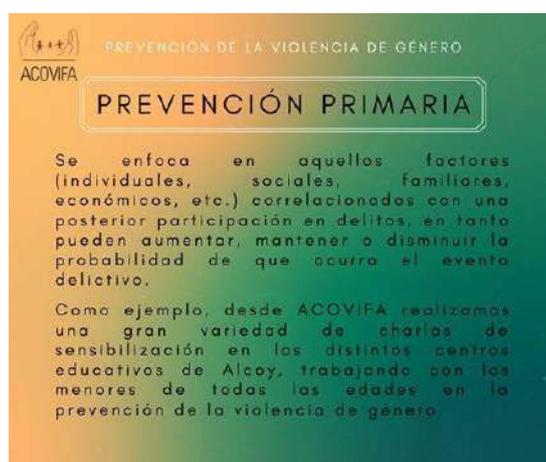
19 de junio de 2020

Os dejamos con esta motivadora frase que os animamos a compartir. Acovifa os desea feliz fin de semana.



22 de junio de 2020

Feliz lunes.



23 de junio de 2020

Prevención secundaria.



25 de junio de 2020

Buenos días. Os compartimos el enlace donde podréis ver la entrevista que nos realizaron el martes en TVA.

Gracias por hacer visible a ACOVIFA. FELIZ JUEVES ♡

<https://www.tv-a.es/el-confinament-pel-coronavirus-augment.../>



26 de junio de 2020

Os compartimos el enlace con la noticia que El Nostre publicó el pasado martes. Feliz viernes. Gracias por el magnífico resumen de nuestro trabajo.

<https://www.elnostreperiodic.com/ACOVIFA-va-atendre-63-nous...>

L'Associació Contra la Violència de Gènere i Familiar d'Alcoi i comarca, ACOVIFA, ha donat a conèixer el seu informe anual i són un total de 56 les dones que van ser atingudes per primera vegada l'any passat. A elles se sumen set homes, amb la qual cosa els nous casos de maltractament que...

elnostreperiodic.com



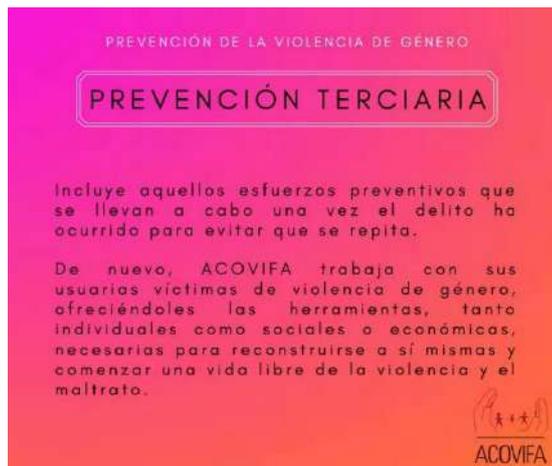
28 de junio de 2020

Acovifa muestra su apoyo incondicional por la diversidad sexual en este especial 28 de Junio y al colectivo LGTB!!! Orgullo de serlo, orgullo de pensarlo, de sentirlo, y de vivirlo!!! Sin miedo!!! Porque el amor es calidad, no importa cuánto, ni con quién , lo único importante es que sea bueno.



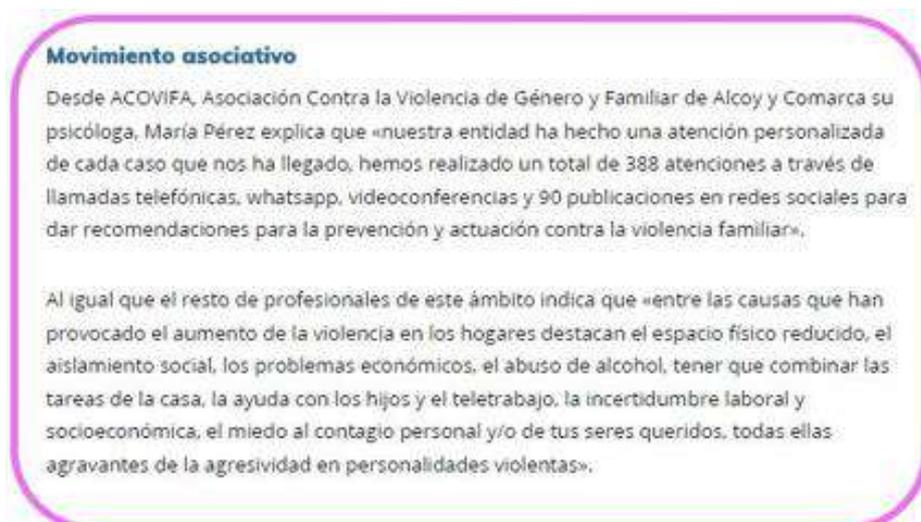
29 de junio de 2020

Prevención terciaria



30 de junio de 2020

Gracias al periódico INFORMACIÓN por contar con nuestros datos y mostrar su interés por la labor que realizamos desde ACOVIFA.



1 de julio de 2020

Acovifa condena los hechos acaecidos este pasado lunes; un hombre atacó con sosa cáustica a una mujer y a su hija de cinco años en Sant Feliu de Guíxols, Girona. Causó a la madre graves afectaciones en el rostro y el cuerpo y la menor sufre también alguna afectación pero de carácter leve. Ambas se recuperan en el hospital. La víctima había denunciado siete veces a su agresor. La agresión se produjo en la vía pública, dándose el agresor a la fuga tras lanzar la sosa cáustica. Basta ya! de cuestionar a las víctimas, cuestionemos a los agresores, ¿por qué no se amplían los criterios para conceder las órdenes de alejamiento? No hay mayor precio que la vida de una persona...

Atendamos los temores con los que vive una mujer, no esperemos a que sucedan las agresiones, denunciar no es un camino sencillo, nadie debe vivir con miedo...

NUESTRO APOYO ES IMPRESCINDIBLE

Estas son las razones por las que una víctima de violencia de género...

TARDA EN DENUNCIAR	DECIDE DENUNCIAR
<ul style="list-style-type: none"> ● Miedo al agresor. ● Creencia de que lo puede resolver sola. ● No se reconoce como víctima. ● Dependencia económica del agresor. ● Vergüenza. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Estado psicológico muy dañado. ● El dolor de la última agresión. ● Percepción de que los hijos empiezan a darse cuenta. ● Apoyo de una persona de su entorno.



2 de julio de 2020

Cada vez que me dicen que veo machistas por todos los lados, les imagino en el mar diciéndome; ves agua por todas partes...



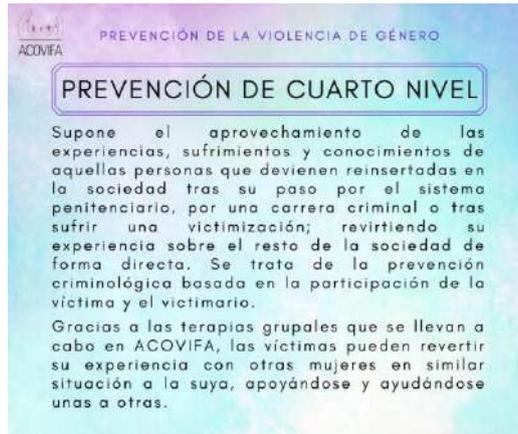
3 de julio de 2020

Una agresión sexual es ÚNICAMENTE responsabilidad de quien la comete,
 -No es causada porque el agresor esté bajo los efectos del alcohol u otras drogas,
 -Ni porque salgas sola de noche
 -Ni porque estés borracha o bajo los efectos de otras drogas
 -Ni por ir vestida de determinada manera
 -Ni por tu actitud con lo hombres

SOLO EL AGRESOR ES EL RESPONSABLE, dejemos de cuestionar y culpabilizar a la víctima!



6 de julio de 2020



7 de julio de 2020

Llenemos nuestras vidas de asertividad!!!

Una persona es asertiva cuando es capaz de defender sus derechos personales, decir «no», expresar desacuerdos y dar una opinión contraria.

Una persona asertiva no se deja manipular, como hace el sumiso, ni viola los derechos de los demás, como hace el agresivo.



8 de julio de 2020

Algunas veces, tras el divorcio en una relación donde ha habido violencia machista, sigue habiendo maltrato a través de los hij@s... nos encontramos con estos casos habitualmente. Ésta es una forma en la que el agresor intenta mantener el control sobre su expareja, pretende que sus tentáculos lleguen a la víctima a través de los hij@s, una forma de seguir atemorizando a su presa.

Por desgracia es muy complicado hoy día, demostrar el peligro eminente que puede sucederse a nivel emocional en es@s menores al otorgar custodia o régimen de visitas y seguir conviviendo con un agresor. Suele normalizarse el hecho de que aunque no haya sido buen marido, pueda ser un excelente padre, y esto debería ser considerado como algo absolutamente incompatible. Aunque el agresor con los niñ@s no haya ejercido violencia física o psicológica de forma "directa", el hecho de que un/una menor haya de soportar desprecios, violencia física o psicológica de su padre hacia su madre, ya es más que suficiente maltrato. Ver como hacen daño a alguien que es tan importante para ti y tener este tipo de relación como referente de pareja para un futuro, ya es bastante dañino. Si tuviéramos en cuenta esto, se actuaría de la misma forma cuando hay este tipo de peligro emocional para l@s menores que cuando se da en otras formas más evidentes, se puede realizar análisis psicológicos a todo el núcleo familiar, evitando así, cualquier tipo de manipulación y sufrimiento psicológico a los más pequeñ@s, sería lo adecuado poder velar de forma integral por el bienestar del menor. Nadie ha de vivir sometid@, no permitamos que nos traspase el miedo, hagamos todo lo posible para cortar la cadena de violencia, l@s profesionales debemos trabajar para que tal sufrimiento no alcance a los más pequeñ@s. L@s menores

NO son víctimas invisibles, SON VÍCTIMAS VISIBLES. ¡Protejámosles! ¡No solo los golpes duelen!



10 de julio de 2020

No te conformes con migajas de amor, no te conformes si no llegas a tus objetivos, no te conformes viviendo a medias, no te conformes sin descubrir nuevos caminos, la vida no está hecha para conformarse, si hay ganas, todo se puede! Feliz finde !!!



13 de julio de 2020

Piensa si estás aquí: Síndrome de la rana hervida: La premisa es que si una rana se pone repentinamente en agua hirviendo saltará, pero si la rana se pone en agua tibia que luego se lleva a ebullición lentamente no percibirá el peligro y se cocerá hasta la muerte. La historia se usa a menudo como una metáfora de la incapacidad o falta de voluntad de las personas para reaccionar o ser conscientes de las amenazas siniestras que surgen gradualmente en lugar de hacerlo de repente. Muchas mujeres se encuentran en esta situación, lo que responde a que se prolongue la relación de abuso. Analiza y escúchate; ¿estás donde quieres estar? si no es así...SALTA!!!



14 de julio de 2020

SORORIDAD

Solidaridad, hermanamiento, complicidad o alianza entre mujeres. Pongámosla en práctica.

Tips para la SORORIDAD

- 1 Paremos de juzgar nuestra apariencia física
- 2 Las decisiones sobre nuestro cuerpo son solo nuestras, evitemos juicios
- 3 Respetemos las formas en las que las demás eligen vivir su sexualidad
- 4 Nunca justifique mos acoso /violencia contra mujeres
- 5 Evitemos reproducir ideas y juicios sobre nosotras
- 6 Seamos amables y generosas con las demás
- 7 Cuando una mujer nos quiera hablar mal de otra, expliquémosle el grave error que está cometiendo
- 8 Generemos red de seguridad
- 9 Con nuestras amigas, incluyamos el autocuidado
- 10 Sumemos a todas las amigas que podamos.

 ACOVIFA

15 de julio de 2020

Culpa, Vergüenza...

La vergüenza en gran medida es la culpabilización a través de los demás. Los demás son divers@s: familia, amig@s, profesionales.

Existen dos hechos relevantes: la gran similitud entre una experiencia de maltrato en la infancia, y otra de maltrato por la pareja. En ambos casos, la mujer que explica su historia se suele encontrar con las mismas dificultades de comunicación ante los demás. Los juicios que la mujer suele temer por parte de los demás son:

- Falta de credibilidad de su historia.
- En el caso que se le conceda veracidad a la existencia de violencia, que se interprete que su pareja la ha maltratado fruto de una provocación previa por ella.
- Ser reprobada por su familia por haber sido advertida antes en contra de esa relación.
- Asumir las consecuencias de ese supuesto error advertido por otros. Y en este caso concreto, ello implica continuar la relación con él.
- Puede por el contrario, que su caso no sea asumido como veraz por parte de los demás, y sea interpretada como una acusación falsa producto del odio.



Por último, el hecho de haber sido abusada por el propio padre o por su propio marido se experimenta como vergüenza ajena.

No estás sola! Tú no eres quien ha de sentir vergüenza!

Despréndete de la culpa!

17 de julio de 2020

Habr@ quien no pueda seguirte cuando cambies, es el coste de evolucionar, pero vendrán otr@s en el nuevo camino, elige cambio, disfruta de cada etapa vital y no te conformes nunca!!! Feliz fin de semana!!!



20 de julio de 2020

La terapia de grupo que llevamos a cabo en Acovifa es utilizada para la deconstrucción de la violencia y la construcción de una nueva identidad. El objetivo principal es compartir la experiencia de abuso que han y/o están viviendo las mujeres, y que esto, les impulse a salir del aislamiento social y psicológico. Participar, exteriorizar, escuchar, interiorizar sus propias vivencias, su propia historia y la de las demás, les posibilita a entender qué les ha pasado en esa relación, donde el sentimiento de culpabilidad y el miedo suele paralizar a las víctimas, tanto emocional, como físicamente.

La individualidad, cada caso particular, cada biografía, es un entramado complejo, muy distinto, pero a su vez muy semejante. Una cultura donde mujeres y hombres están atrapados por una rigidez de estereotipos, por una construcción social de género donde los hombres son del género masculino y que deben ser agresivos, dominantes, valientes, arriesgados, poco afectivos, etc. Y en contraposición, las mujeres, género femenino, han de ser tiernas, pasivas, miedosas, débiles, muy afectivas, dependientes, etc. Esto incapacita a las personas -hombres y mujeres- a encontrarse en sus diferencias y en sus similitudes, iniciando relaciones que cumplen con los mitos del amor romántico y que suelen desembocar en comportamientos de posesión, aislamiento y abuso, forjando relaciones dañinas y muy perjudiciales.

Las participantes de la terapia de grupo, comparten su dolor, sus miedos y cuestionan unas formas de relación no válidas, aunque normalizadas en el inconsciente individual y social. Relaciones basadas en el poder y dominación de uno sobre otro. Relaciones donde la violencia física y psicológica es el instrumento de relación.

El grupo está planteado como un referente de apoyo para reconstruir sus vidas, vidas que han estado abandonadas por sus propias inquilinas, entre ellas logran motivarse unas a otras, atreverse, en definitiva, empoderarse y volver a empezar sin miedo.



21 de julio de 2020

Me encanta pensar que en muchos casos...

"Puede que dar el primer paso no nos lleve donde queramos ir, pero lo genial es que nos ayuda a salir de donde no debemos estar."



22 de julio de 2020

Acovifa está encantada por la estupenda acogida y los magníficos y positivos resultados obtenidos en la intervención contra el acoso escolar realizado en el Colegio Romeral a través de nuestro Proyecto "Desmárcate"

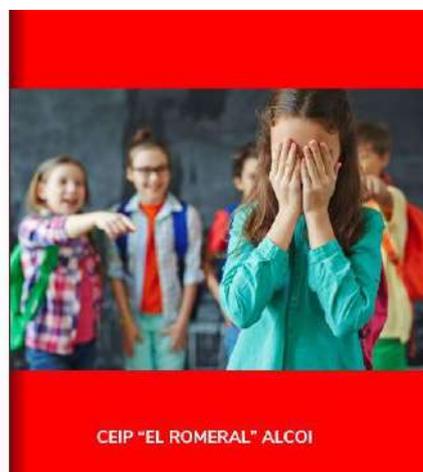
No hay mayor satisfacción que observar como nuestra labor obtiene sus frutos. Vuestros felicitaciones nos dan fuerzas para continuar.

Gracias al CEIP El Romeral y al AMPA por confiar en nosotr@s



DESMÁRCATE

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN
CONTRA EL ACOSO ESCOLAR**



23 de julio de 2020

Las personas con trastorno de personalidad narcisista (TPN) son explotadoras, se creen legitimadas y carecen de empatía. Son tan adictas a sentirse especiales que mentirán, robarán o engañarán con tal de satisfacer sus necesidades, sin importar lo que le cueste a los demás. El abuso narcisista incluye tácticas de manipulación psicológica como la humillación, el aislamiento, el gaslighting y un comportamiento de negación y rechazo a comunicarse. Como consecuencia de ello, las personas sensibles y empáticas pueden acabar siendo víctimas de esa explotación emocional durante la infancia y desarrollar un trastorno ecoísta. El ecoísmo suele darse en personas que mantienen una relación tóxica con individuos narcisistas, ya sean sus parejas, progenitores o hermanos. Altamente sensibles, compasivas y emocionalmente inteligentes, las personas ecoístas tratan de complacer hasta el extremo. Las personas con padres narcisistas muchas veces acaban de forma inconsciente con parejas con ese mismo patrón de comportamiento cuando son adultas. Detecta al narcisista, no le permitas que entre en tu vida, nunca es tarde para crecer personalmente, recuperar tu voz y las riendas de tu vida.

Un patrón general de grandiosidad (en la imaginación o en el pensamiento). Una necesidad de admiración y una falta de empatía, que empiezan al principio de la edad adulta y que se dan en diversos contextos como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

- 1- Tiene un grandioso sentido de autoimportancia (por ejemplo exagerar los logros y las capacidades, espera ser reconocido como superior, sin unos logros proporcionados).
- 2- Está preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor imaginarios.
- 3- Cree que es "especial" y único y que solo puede ser comprendido por, o solo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) que son especiales o de alto status.
- 4- Exige una admiración excesiva .
- 5- Es muy pretencioso, por ejemplo, expectativas irrazonables de recibir un trato de favor especial o de que se cumplan automáticamente sus expectativas.
- 6- Es interpersonalmente explotador, por ejemplo, saca provecho de los demás para alcanzar sus propias metas.
- 7- Carente de empatía: Es reacio a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
- 8- Frecuentemente envidia a los demás o cree que los demás lo envidian a el.
- 9- Presenta comportamientos a actitudes arrogantes o soberbios.

Crterios del DSM-5 para el diagnostico de trastorno narcisista de personalidad 301.81 (F60.81)

24 de julio de 2020

Hoy en día sabemos científicamente que la actitud previa a cualquier circunstancia determina como respondo a ella. La manera en la que tú te predispones determina el resultado La felicidad, al final, no es lo que te pasa sino como interpretas lo que te pasa. Recomendación para este verano



27 de julio de 2020

En Acovifa seguimos atendiendo casos y apoyando en el proceso de recuperación para el trauma que supone cualquier tipo de abuso entre personas.

VIOLENCIA FAMILIAR

Tiene lugar en el seno del hogar, cuando uno de los integrantes de la familia incurre, de manera deliberada, en maltratos a nivel físico o emocional hacia otro miembro familiar

Ocurre generalmente en el entorno doméstico, aunque también pueden darse en otro tipo de lugares, siempre y cuando se encuentren involucradas dos personas emparentadas por consanguinidad o afinidad.

En las situaciones de violencia familiar existen dos roles, uno activo, del maltratador, y otro pasivo, de quien sufre el maltrato. El maltratador suele ser una persona que impone su autoridad, fuerza física o poder para abusar sobre otro miembro de su familia.

Los abusos, por lo general, están constituidos por agresiones físicas, imposiciones o malos tratos, y pueden ocasionar daños físicos o psíquicos



28 de julio de 2020

Piensa en lo que siempre has soñado, piensa en si tus sueños se van cumpliendo, piensa en si los que te quieren te apoyan para alcanzarlos o te han frenado en el camino, no permitas que nadie corte tus alas, en el amor de verdad se desea que la pareja sea feliz siempre, aunque sea sin ti.



1 de septiembre de 2020

Estamos de vuelta!!! con pilas cargadas!!! Dispuestas a continuar trabajando para vivir libres de dependencias.

Es imposible ir atrás para dibujar otro comienzo en nuestras vidas, pero estamos a tiempo de diseñar otro final!!!



2 de septiembre de 2020

Tus pensamientos son los que marcan tu destino, los positivos te harán llegar a todo lo que te propongas, no dejes que las distorsiones cognitivas te detengan. Prueba la fuerza de levantarte con pensamientos positivos, aprende a transformar tus quejas y tus creencias erróneas. Sólo tú eres dueña de tus emociones, porque puedes redirigir tus pensamientos.



Todo lo que sentimos viene de nuestros pensamientos, con ellos construimos el mundo, proponte que sea mejor.

3 de septiembre de 2020

Nos educan para amar al prójimo, para dar, para compartir, para cuidar de los demás, tanto, que a lo largo de los años nos olvidamos de nosotr@s mism@s. En las escuelas se estudia y se habla mucho de empatía, muy poco de asertividad...el mal de amores existente en nuestra sociedad, el mal querer, que bien pudiera considerarse un problema de salud pública, mucho tiene que ver con esto, algo que se resolvería si creciéramos queriéndonos. Enamórate primero de ti mism@ y estarás list@ para querer al otr@!



4 de septiembre de 2020

La dependencia emocional mucho tiene que ver con la valoración que hacemos de nosotr@s mism@s, l@s que la sufren suelen infravalorarse. En una relación de pareja dependiente se confunde amor con apego, la felicidad se centra solo en la otra persona, el estado de ánimo depende del otr@, existe terror a la ruptura, entra en juego el chantaje emocional, el aislamiento social y familiar, el control...



Hay que crecer afectivamente, ser autónom@s y emocionalmente solventes. Cuando nuestra felicidad está supeditada a una persona, el sufrimiento es inevitable, analiza si en tu relación falta reciprocidad y nunca dejes tu bienestar a merced de un tercero.

Minuto de silencio en repulsa por el asesinato de una mujer de 33 años en Valencia el pasado 29 de agosto y en apoyo a las familias de todas las mujeres víctimas de violencia de género.



8 de septiembre de 2020

Cuando postergas, (pospones las cosas pendientes y no haces nada), pierdes el tiempo, no estás en tu momento presente, eliges no hacer nada como alternativa a la posibilidad de hacer cualquier cosa. Si quieres que tu mundo cambie, no te conformes, haz algo! se proactiv@ no postergues, no te quedes lamentándote, deseando, esperando o criticando tu situación, ACTÚA!



9 de septiembre de 2020

El amor tóxico es responsable de muchas enfermedades emocionales, solo busca llenar y complacer el ego de un@, olvida las prioridades del otr@, no agradece, siempre se encuentra a la defensiva, lo que importa es satisfacer los propios deseos, nace del apego, es acompañado de muchas tormentas y te despersonaliza. El amor saludable es mucho más sencillo, te hace reír, te acompaña en crecer personalmente, viene para endulzar, el amor bueno no amarga.



11 de septiembre de 2020

El autoconocimiento es fundamental en nuestra vida, párate y piensa:

- ¿Estoy donde quiero estar?
- ¿Hacia dónde voy?
- ¿Tengo metas?
- ¿Cuáles son mis gustos?
- ¿He empezado el camino que me llevará a conseguir mi objetivo?
- ¿Cuánto hace que no me doy un capricho?
- ¿Sé decir que NO a lo que no me gusta o a lo que no me apetece hacer?



Es hora de escucharse, de priorizarse ante todo, este fin de semana puede ser el momento, aprovéchal!!!

14 de septiembre de 2020

¿Has quedado fulminada o fulminado tras pasar un rato de charla con varias personas entre las que se encontraba un/a "Yoísta"?

Aprende a detectar a los/las "Yoístas" e intenta apartarl@s todo lo posible de tu vida:

- Creen que ell@s, l@s suy@s y todo lo que hacen es lo más y lo único adecuado, que no hay nada mejor a sus elecciones, de hecho, no soportan una opinión contraria o una crítica.

- No escuchan, no se interesan por cómo te encuentras, por tus tus planes o tus ilusiones, solo se centran en las tuyas y en las conversaciones se dedican únicamente a que su discurso quede dicho.

- Intentan utilizar a las demás personas y a cualquier situación siempre para su propio beneficio.



17 de septiembre de 2020

Recordaros que podéis adquirir nuestro número de lotería navideña en nuestra asociación y en estos magníficos y solidarios establecimientos alcoyanos:

Despacho de pan Mariola (Juan Gil Albert)

Pepe's Coffee & Co. (Alameda)

Panadería Sofía (Mercado de San Roque)

Farmacia M^a Amparo Tormo Company (Carrer Músic Josep Carbonell, 5)

Vamooooooooos a por ella!!!!!!!



21 de septiembre de 2020

Rodéate de gente con luz y lo verás todo más claro! Feliz lunes!



22 de septiembre de 2020

Ojalá nos enseñaran a relacionar la amistad con el amor!
 Ojalá no existiera amor sin amistad...
 Ojalá el amor y la amistad fueran siempre de la mano...
 Ojalá la afinidad fuera requisito indispensable para amar...
 Ojalá algún día no sea un deseo querer con la razón...
 Ojalá todo se haga real y el amor fuese siempre sencillo, sereno y amable...
 Ojalá todos nos empeñemos en amar sin control, sin posesión y sin dependencia. Actualízate, crece y aprende a amarte, para después poder disfrutar del amor saludable, el que te da alas, te acompaña en tus sueños, te aumenta la risa y la felicidad. Lo demás no lo llares amor!



24 de septiembre de 2020

SOCIOLOGÍA PARA ENTENDER LA VIOLENCIA

La Sociología es una ciencia que nos permite contextualizar todos aquellos aspectos relacionados con la sociedad. Dicho de otra manera, nos ayuda a entender por qué somos como somos, por qué actuamos de la manera en que lo hacemos, por qué persisten o se repiten a lo largo del tiempo los mismos acontecimientos o problemas, etc. Su objeto de estudio es la sociedad (tanto de manera individual o como colectiva) y mediante el método científico se investigan las estructuras que conforman dichas sociedades, para poder entender cómo funcionan y condicionan en ellas aspectos como el poder, la dominación, la religión, la educación, la política, y otras muchas estructuras.

La Sociología permite comprender el origen mismo de la violencia, las conductas que propician su persistencia, entender por qué ocurren determinados conflictos y ayudar a buscar soluciones que encajen con cada una de las circunstancias que se den y con las personas que lo sufren.

Entender cómo el proceso de apego puede influir en la violencia de género, o cómo funcionan los grupos de pares, las teorías del conflicto, de la dominación, los sistemas de roles o los procesos de socialización de cada persona, los cambios sociales, etc., son algunas de las cosas que la Sociología aporta en su labor de informar, orientar y asesorar a las víctimas de violencia de género y familiar, acoso escolar y laboral. Podemos estudiar la violencia como parte de un proceso sociocultural de dominación que provoca relaciones desiguales e injustas; y es desde la Sociología desde donde podemos observar y estudiar los patrones que se dan en la sociedad para poder llevar a cabo medidas de reestructuración que favorezcan la igualdad.

También es desde esta ciencia desde donde podemos analizar los datos que permitan cuantificar dichas relaciones desiguales que acaban en actos violentos, contra la pareja, la familia, los/as compañeros/as de trabajo, etc.

Es decir, vivimos en una sociedad en la que los patrones de dominación y poder están enraizados en el colectivo social. Estas pautas no hacen más que dividir la sociedad en dos partes bien diferenciadas, los/las que dominan y los/las que son dominados/as. Por ese motivo, es esencial comprender como funcionan los sistemas de control, porque de esa manera se podrán elaborar y aplicar los mecanismos necesarios para cambiar las estructuras sociales que no permiten el desarrollo de una vida más justa e igualitaria y que se ven marcadas por la violencia.



25 de septiembre de 2020

En Acovifa, mostramos nuestra condena, nuestra absoluta repulsa hacia el asesinato machista ocurrido en la madrugada del jueves en Valencia.



28 de septiembre de 2020

Hoy lunes empezamos semana presentando a Sara, socióloga que actualmente cursa Máster en Intervención Interdisciplinar en Violencia de Género en la Universidad Internacional de Valencia y a la que agradecemos nos haya escogido para realizar sus prácticas.

Gracias por confiar en Acovifa ¡¡¡estamos imparables!!!



29 de septiembre de 2020

Sabiendo que la asertividad es tan importante para comunicarnos adecuadamente, sin usar un estilo pasivo, ni agresivo, es aconsejable aprender algunas actitudes fundamentales para tener con l@s más pequeñ@s...



- 1- No proyectar nuestros miedos o nuestros deseos en l@s más pequeñ@s. **DEJA QUE USEN SUS PROPIAS ALAS!**
 - 2- No confundir un error puntual con una característica de la personalidad. **PUEDEN HABER TENIDO UN COMPORTAMIENTO INADECUADO, ESO NO QUIERE DECIR QUE SEAN...**
 - 3- Asegurar que las expectativas que se tienen respecto a l@s menores son razonables y adecuadas a su edad. **NO PODEMOS EXIGIR LO MISMO A LOS SEIS QUE A LOS DOCE AÑOS.**
 - 4- Potenciar un clima libre de comunicación, donde los niños y niñas encuentren libertad de opinión y expresión. Escucha sus opiniones, no les cortes y atiende a lo que dicen, no juzgues sus deseos ni sus ideas. **A MEDIDA QUE CRECEN HAY QUE HACERLES SENTIR, QUE SU OPINIÓN CUENTA!**
 - 5- Enseñar a decir lo que molesta y lo que no gusta con respeto. La idea no es que tienen que callarse por educación, sino que lo educado es hablar con respeto y sin faltar a nadie. **QUE APRENDAN A DECIR FACILMENTE "NO" ES FUNDAMENTAL.**
 - 6- Fomentar la autoestima de l@s más pequeñ@s. Si tienen una sana autoestima y una imagen positiva de sí mismos no tendrán miedo a las críticas ni al rechazo, entenderán que sus derechos son tan importantes como los de l@s demás. **SI YO ME QUIERO UN 10, BUSCARÉ AMIG@S Y PAREJAS DE 10!**
 - 7- Estimular la responsabilidad. Los niños y niñas responsables, lo son también de lo que dicen, de cómo lo dicen y de lo que hacen. **QUE ACEPTEN UN ERROR PROPIO SIN CULPABILIZARSE, PERO SI RESPONSABILIZÁNDOSE.**
 - 8- Ayudar a tener criterio propio. Para que los niños y niñas expresen sus opiniones, es importante que primero las tengan. Para ello cultivaremos su mente de forma que tengan su propio criterio. No le impongas lo que tiene que hacer, ayúdale a elegir presentándole varias alternativas. Que aprenda a elegir empezando entre dos prendas de ropa, entre dos meriendas, entre dos planes etc... **QUE SEPAN ELEGIR Y TENGAN DECISIÓN FACILITA MUCHO LAS COSAS.**
- PONGAMOS ASERTIVIDAD EN NUESTRA VIDA;**

30 de septiembre de 2020

Uno de los peores males psicológicos que existen es el apego emocional. Este tipo de dependencia es causa de sufrimiento e infelicidad y constituye un obstáculo para el crecimiento interior.

Engancharse de manera obsesiva e irracional a una persona, un objeto, una actividad o un sentimiento impide alcanzar una vida plena y saludable. Desapegarse no significa dejar de desear cosas, renunciar a pasiones o mostrar indiferencia frente a l@s otr@s. Se trata, por el contrario, de asumir la existencia de manera libre.

Si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema.

Walter Riso

1 de octubre de 2020

A día de hoy los celos y la agresividad, así como el maltrato y el control hacia la pareja son realidades que vemos cada vez con más frecuencia. Esto es algo sobre lo que reflexionar. Tras los celos se encuentra la inseguridad, la baja autoestima y una infancia donde no hubo un apego saludable. Por lo que, en la edad adulta, las personas con una crianza en afectividad inadecuada es muy habitual que generen conductas dependientes hacia sus parejas, y donde los celos son muy frecuentes. Debemos trabajar en nosotr@s, potenciar nuestra autoestima, autoconcepto e imagen personal, tener espacios propios y confiar en las personas que amamos para que las relaciones de pareja sean saludables.



2 de octubre de 2020

Solo podemos cambiarnos a nosotr@s mism@s, pero solo eso hará que todo cambie!!! Feliz fin de semana!!!

El cambio
puede
empezar
ahora

2 de octubre de 2020

Lamentamos los hechos que nos han comunicado e informamos que Acovifa no vende nada a particulares, puerta a puerta... Acovifa se gestiona gracias al apoyo de sus socios, a la administración local, a conselleria y a diputación. Cuando mostramos artículos lo hacemos desde stands en ferias autorizadas y suelen adquirirse mediante donativos voluntarios. Insistimos, no vendemos ambientadores, ni ningún artículo por casas, comercios..... Sentimos mucho que haya gente capaz de lucrarse falsamente en nombre de entidades como la nuestra. Ante cualquier duda, pueden llamarnos y aclararemos lo que sea necesario. La policía también está informada al respecto. Gracias por seguir confiando en Acovifa y ojalá no sucedieran estas cosas.



5 de octubre de 2020

INCLUSO LAS MEJORES SEMANAS COMIENZAN CON UN LUNES!!!
VAMOS A CONQUISTAR EL CIELO SIN MIRAR LO ALTO QUE QUEDA EL SUELO!!!



6 de octubre de 2020

Este viernes os esperamos



7 de octubre de 2020

Reflexionando sobre...

El sentido de la posesión que podemos tener a lo largo de la vida.

"Nada es tuyo, la vida te lo alquila, te lo presta para que lo disfrutes mientras lo tienes."



8 de octubre de 2020

Hoy en Acovifa estamos de estreno. Disponemos de un nuevo modelo de camisetas, en diferentes tallas para tod@s y además mascarillas higiénicas reutilizables 30 veces y de tejido homologado!!! y seguimos con las famosísimas pulseras de tela con el lema "No estic sola" Te necesitamos, colabora! Mañana estaremos en un stand todo el día en la calle San Lorenzo, cerca de la Casa de la Cultura! Te esperamos!!!



9 de octubre de 2020

Os recordamos que estamos en Carrer Sant Llorenç, no te quedes sin la elegante mascarilla de Acovifa, es muy ponible y discreta, para poder usarla en cualquier ocasión. Las camisetas nuevas estan gustando mucho y las pulseras no paran de triunfar!! Ah! El número 43125 será el premiado este año y lo tenemos!!! Os esperamos!



10 de octubre de 2020

10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental. ¿Por qué es importante cuidar la salud mental de nuestros/as jóvenes?

Para empezar, deberíamos desmitificar aquello de que la salud mental está vinculada a trastornos mentales. La salud mental va más allá, pues es una parte integral de la salud en general. Tanto es así, que la Organización Mundial de la Salud dice: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades."

Los y las jóvenes son una parte de nuestra población que sufre, cada vez más, problemas de salud mental que en la mayoría de ocasiones pasan desapercibidos, pero que deberíamos tener en cuenta si queremos evitar que se transformen en problemas mayores con el tiempo. La juventud está sometida a muchos cambios que les afectan de una manera u otra; cambio en su entorno educativo, entrada al mercado laboral, cambio en el grupo de amistades, cambios familiares, etc., todo esto puede traducirse en un estado de estrés y vulnerabilidad para la que no están preparados y que puede desembocar en problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad.

Debemos tener en cuenta que además de todos los cambios a los que se ven sometidos, pueden pasar por momentos difíciles a causa del acoso escolar, la violencia intrafamiliar o la violencia de género, entre otros.

Ante esta situación es de vital importancia actuar. Por un lado, las personas que lo presencien tienen que denunciar estos actos por el bien común, no pueden esperar a que la víctima se enfrente al problema por sí mismo/a. Por otro lado, la víctima tiene que saber que existe soluciones, personas y asociaciones a las que acudir, que no se debe sentir solo/a. Desde Acovifa, prestamos orientación y apoyo a todas las personas que se vean envueltas en problemas como la violencia de género, el acoso escolar, la violencia intrafamiliar o laboral.

Es importante que las víctimas de estos tipos de violencia consigan potenciar su seguridad, reducir su estrés y ansiedad y recuperen su autoestima.

13 de octubre de 2020

"Si volviera a empezar, haría un montón de cosas que no pude o no quise hacer"
Quizás todavía estés a tiempo...

ATRÉVETE!!!



15 de octubre de 2020

Y un día te hartas de que no te valoren y te alejas...y empiezas a importarte y a priorizar tus cosas...

Y por fin, te quedas con esas personas que de frente son sinceras y te defienden cuando no estás...

Y entonces te preguntan...a lo que tú respondes...

Sí, claro que he cambiado.

AHORA ME QUIERO



16 de octubre de 2020

El pensamiento dicotómico es la tendencia a clasificar las experiencias según dos categorías opuestas, todo o nada, bueno o malo, perfecto o inútil, no existen las gradaciones sino las polaridades. Se hacen juicios categóricos y se atribuyen significados extremos y absolutistas en lugar de tomar en cuenta diferentes dimensiones y aplicar pautas relativas.

Esto crea un mundo de contrastes de blanco y negro, sin matices. En consecuencia, las reacciones emocionales y conductuales de las personas oscilan de un extremo al otro. Las palabras absolutistas suelen ser perjudiciales para nuestra salud emocional, "nunca, siempre, todo o nada..." intenta eliminar estos conceptos de tu lenguaje, no te dejan opciones, no te permiten margen de maniobra, ni la existencia de otras posibles variables. Se trata de posturas extremistas limitantes. No des crédito a las distorsiones cognitivas, no aceptes sobregeneralizaciones...un hecho puntual no te define, cuida tu autolenguaje, sé generosa contigo...



19 de octubre de 2020

La libertad es más que la ausencia de ataduras, la libertad es la capacidad de elección que tenemos las personas, elige lo mejor para ti, no esperes más!!!!



20 de octubre de 2020

Vamos chicas!!! A cargarnos los mitos del amor romántico!!!
 Recuerda: Tú eres una naranja entera!!!

MITO DE LA MEDIA NARANJA

Creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada de algún modo y que ha sido la única elección posible.

Derivado del mito amoroso de Aristófanes, que supone que los humanos fueron divididos en dos partes que vuelven a unirse en un todo absoluto cuando encontramos a nuestra "alma gemela", a nuestro compañero/a ideal.



21 de octubre de 2020



22 de octubre de 2020

Un barco está a salvo en su puerto pero no se construyó para eso... Todo lo bueno comienza con un poco de miedo ¡Arriégate!



26 de octubre de 2020

"Si echo mi misma sombra en mi camino, es porque hay una lámpara en mí que no ha sido encendida"

Vamos a encenderla y a brillar porque si nos lo creemos no convertiremos en imparables!!!

28 de octubre de 2020

LA ASERTIVIDAD es una habilidad social que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos y nadie tiene porque menospreciarlos o ignorarlos.

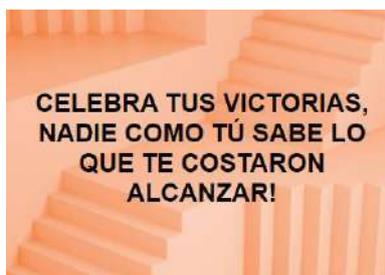


29 de octubre de 2020

Lancémonos, pues, a mejorar la calidad de nuestras relaciones.



30 de octubre de 2020



3 de noviembre de 2020

Hoy vamos a dar enormemente las gracias, este año muy en especial, a los centros escolares de Alcoy que a pesar de las circunstancias causadas por la COVID-19, han continuado participando en nuestro ya 5º concurso anual de carteles para la conmemoración del 25N, Día Mundial de la Lucha contra la Violencia de Género. Gracias por seguir apoyando la causa y por vuestra implicación. Acovifa es vuestra casa, durante más de 10 años está trabajando para ayudar a las víctimas de violencia de género, abusos y malos tratos en la familia, en el ámbito escolar y/o laboral, donde las personas encuentran un espacio íntimo y de confianza, donde las sesiones de apoyo psicológico se realizan únicamente con la especialista de la conducta, a solas, las dos, propiciando la alianza terapéutica y la creación del clima más adecuado para empezar el camino de su nueva vida. Es también en ACOVIFA, mediante las terapias grupales y los talleres, donde se facilita la identificación y las relaciones entre las personas que han vivido problemáticas similares. Gracias a todas las instituciones que nos apoyan para que sigamos llevando a cabo nuestra labor, cada vez sois más, sentimos vuestro calor...

Pero hoy en especial, nuestro GRACIAS con mayúsculas a:

COLEGIO CARMELITAS-LA PRESENTACIÓN, COLEGIO JOSÉ ARNAUDA, COLEGIO SAN ROQUE, IES PARE VITORIA, IES ANDREU SEMPERE, IES COTES BAIXES, MIL GRACIAS POR VUESTRA SOLIDARIDAD, SOIS TODO UN EJEMPLO.



5 de noviembre de 2020



6 de noviembre de 2020



Ya tenemos dibujo ganador del concurso que realizamos cada año para el alumnado de secundaria. Gracias a la UFAM y al departamento de educación del Ayuntamiento de Alcoy por formar parte de este jurado. Mañana a estas horas os mostraremos el dibujo ganador.

7 de noviembre de 2020

Esta tarde hemos hecho entrega del premio de dibujo consistente en una tablet patrocinada por Eco Informática, a Anaís Galán Sánchez, alumna de 4 ESO del IES Pare Vitoria, ganadora del V concurso de dibujo Acovifa.



9 de noviembre de 2020

Compartimos con todos vosotr@s las actividades que Acovifa tiene previstas en conmemoración del 25 de noviembre, día Internacional Contra la Violencia de Género. Quien quiera participar que nos lo comunique al tño móvil de Acovifa: 638-89-16-72. Las actividades son para todas las personas que deseen participar, pero las plazas son limitadas. GRACIAS Y OS ESPERAMOS!!!!



V JORNADAS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Lunes, 2 de noviembre de 2020: V Concurso de Dibujo para escolares de 1º, 2º, 3º y 4º ESO.

Viernes, 6 de noviembre de 2020: Entrega del premio de dibujo en la Asociación Acovifa.

Martes, 17 de noviembre de 2020: Proyección de la película "La fuente de las mujeres" de Radu Mihaileanu, en la Asociación Acovifa a las 17:30 h. Previa inscripción. Plazas limitadas.

Viernes, 20 de noviembre de 2020: Mesa informativa en Mercado San Roque de 9 a 14 h. y de 17 a 20h.

Sábado, 21 de noviembre de 2020: Mesa informativa en Mercado San Roque de 9 a 14 h.

Lunes, 23 de noviembre de 2020: Taller de empoderamiento a las 17:30h. en la Asociación Acovifa. Previa inscripción. Plazas limitadas.

Miércoles, 25 de noviembre de 2020: Mesa informativa en la Plaza España a las 10:30h.
Lectura del manifiesto por parte de "Ana Calvo" y homenaje a las mujeres y menores asesinadas en 2020, en la Plaza de España de Alcoy a las 12 h, con la colaboración de la Asociación de personas sordas de Alcoy.

ACOVIFA

C/ La Sardina, 13-3º Alcoy Teléfonos: 965516024-638891672
"Quienes no se mueven, no notan sus cadenas" Rosa Luxemburgo



10 de noviembre de 2020

Hoy martes os dejamos con los dibujos participantes en el V Concurso Acovifa pertenecientes al alumando de IES Andreu Sempere.



11 de noviembre de 2020

Hoy miércoles compartimos con todos vosotr@s los dibujos del alumnado del colegio Carmelitas La Presentación. V Concurso Dibujo Acovifa



11 de noviembre de 2020



183 reproducciones

Agència d'Igualtat i Convivència Mancomunitat Ribera Alta
4 d · 🌐

👤 CAMPAÑA #MujeresGrans #MujeresValentes 🇪🇸 🇪🇸



📄 Precariedad ante la situación de violencia económica, como la mayor causa de dependencia y extensión de la relación de maltrato en mujeres mayores.

🚫 Otros datos: seis de cada diez mujeres mayores encuestadas en el estudio de 2020; observó que el abusador les impidió tomar decisiones relacionadas con la economía familiar y / o comprar de forma independiente.

12 de noviembre de 2020

Gracias a la solidaridad del [Rotary Club Alcoy Font Roja](#) en ACOVIFA disponemos de más protección tras la donación de mamparas.



12 de noviembre de 2020

Hoy es el turno de IES Cotes Baixes. Compartimos los dibujos participantes realizados por su alumnado.



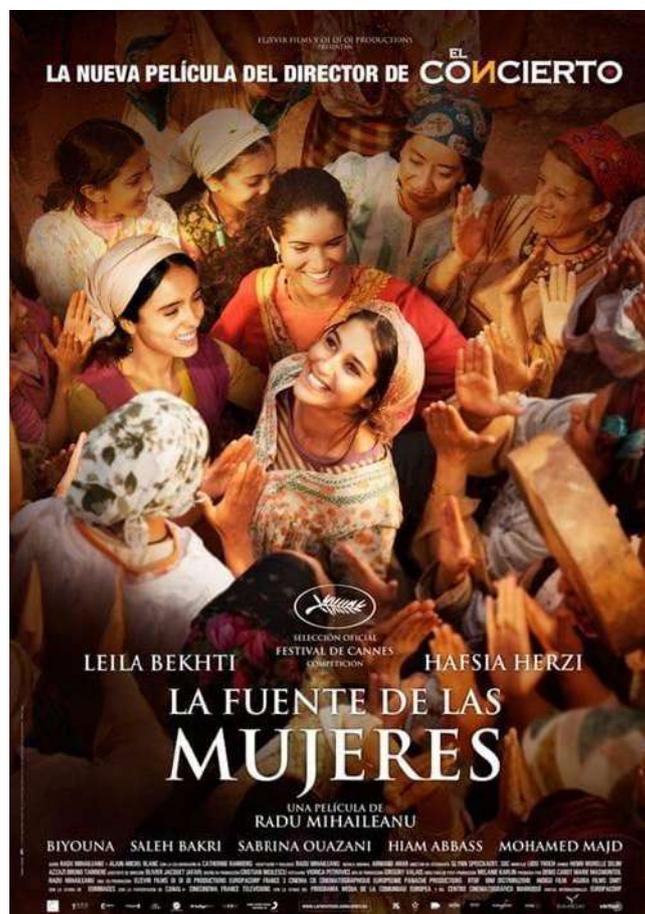
13 de noviembre de 2020

El próximo martes 17 a las 17:30 tendrá lugar en Acovifa la proyección de la película "La fuente de las mujeres" de Radu Mihaileanu.

Las plazas son limitadas, por lo que si deseas asistir has de realizar previa inscripción a través de:

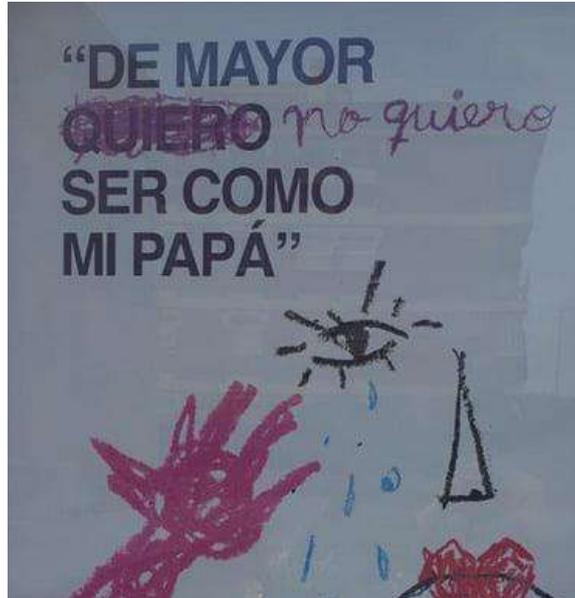
Teléfonos: 638 89 16 72 / 965 51 60 24

Correos electrónicos:
 acovifaasociacion@gmail.com
 acovifa@acovifa.com



14 de noviembre de 2020

Fantástica iniciativa del Ayuntamiento de Córdoba y magnífico artículo, no os lo perdáis vale la pena, qué gustazo leer y sentir que estamos en el mismo barco. Hay que acabar con la cadena de violencia, por esto en Acovifa nos encontramos y trabajamos para erradicar todo tipo de abuso, la violencia iniciada desde casa en muchas ocasiones y posiblemente normalizada para el resto de tu vida, padre, pareja, escuela, trabajo...pongámosle remedio!!! Acovifa acoge, atiende y asiste porque en nuestra ciudad todo esto también existe!!!



16 de noviembre de 2020

Hoy lunes compartimos los dibujos participantes realizados por el alumnado del Colegio José Arnauda.



17 de noviembre de 2020

Compartimos con tod@s vosotro@s los dibujos participantes del alumnado de IES Pare Vitòria.



17 de noviembre de 2020

Queremos agradecer enormemente al ayuntamiento de Cocentaina el habernos tenido en cuenta para la realización de su protocolo local de actuación contra la violencia de género. Es muy gratificante sentirnos valorad@s por nuestra larga trayectoria y trabajo diario y un placer poder aportar nuestros conocimientos en la materia. Os dejamos con imágenes de dos de las técnicas de Acovifa, nuestra psicóloga María Pérez y nuestra técnica superior en promoción de igualdad M^a Teresa García, participando en la reunión online que tuvo lugar ayer.



18 de noviembre de 2020

Hoy miércoles es el turno de compartir los dibujos participantes realizados por el alumnado del Colegio San Roque



19 de noviembre de 2020

Ayer por la tarde tuvo lugar la proyección de la película "La fuente de las mujeres" de Radu Mihaileanu. Agradecemos a todas las asistentes que disfrutaron con nosotras de esta gran película



20 de noviembre de 2020

Os recordamos que hoy y mañana, gracias a la solidaridad del Mercat de Sant Roc nos podréis encontrar entrando por la C/ Espronceda. Os invitamos a visitarnos y ver nuestro stand donde podréis colaborar adquiriendo nuestras mascarillas, las nuevas camisetas, las pulseras o aportando un donativo. ¡Ah! Y para quienes os guste tentar a la suerte en Navidad, os recordamos que disponemos de nuestro precioso número de lotería 43125. ¡Os esperamos!



21 de noviembre de 2020



Aranza De Gracia Gomis

5 d · 🌐

Esta mañana en el mercado de Sant Roc, apoyando a [Acovifa](#) [Asociación contra la violencia de género y familiar Alcoy y comarca](#) [#25N](#) [#FerVisiblealInvisible](#)

23 de noviembre de 2020

Nuestra psicóloga y su labor imparable, muy a pesar de tener que prescindir de la cercanía que tanto nos gusta tener con el alumnado, seguimos realizando nuestras charlas para la prevención de la violencia de género, en tiempos de pandemia, adaptándonos a la nueva normalidad.



24 noviembre de 2020

Os invitamos a leer el gran artículo que El nostre nos ha dedicado, gracias por entendernos tanto y valorar nuestra labor. 📖



ELNOSTRECIUTAT.COM

Acovifa, una entidad para "acoger" a las víctimas - El nostre ciutat

Ayer tuvo lugar en ACOVIFA, el taller de empoderamiento, a cargo de nuestra Promotora de Igualdad, M^{ra} Teresa García, profesional de vocación incansable, siendo todo un éxito. Con la presentación por parte Aranza De Gracia, concejala de Bienestar Social, a quien damos las gracias y por supuesto a las protagonistas, las asistentes que hicieron posible que se creara un clima de lo más adecuado para llevar a cabo dicha actividad.



25 de noviembre de 2020

Empezamos el 25N con la gran iniciativa de los alumnos de 3 de ESO del IES Cotes Baixes, porta mascarillas artesanales a beneficio de nuestra asociación. Mil gracias por valorar nuestro trabajo, nos encanta que las personas jóvenes de nuestra ciudad se impliquen en la causa.



Trabajar en primera línea, hacer que las usuarias se sientan como en su casa y crear vínculos profesionales y personales, hace que podamos contar con este magnífico vídeo donde usuarias de Acovifa dan su testimonio. Agradecemos enormemente a MARI y TERESA su valentía y habernos ofrecido su historia que tanto puede ayudar a otras mujeres. Y gracias a la Mancocomunitat Ribera Alta por la iniciativa, por la producción y por elegirnos.



MARI 64 ANYS
0:30 / 4:13

Agència d'Igualtat i Convivència Mancomunitat Ribera Alta
2 d

" MUJERES CON G DE TIERRA "

#25 N ha llegado.

Dentro de la campaña GRANDES MUJERES y VALENTES, el video que les presentamos, " MUJERES CON G DE GRANDES ", dedicados a ellas, nuestras mujeres mayores, las valientes que han construido esta sociedad y que han luchado por la igualdad de oportunidades que Queremos lograr, durante nuestra vida.

Dale toda la propagación, amor y respeto que se merece. Hace mucho ruido en las redes sociales, solo desde el reclamo y el deseo de cambio lo lograremos.

Juntos y juntos #fentcomarca por una #RiberaAlta libre de violencia de género.

G R A C I E S!

25 de noviembre de 2020

Ana Calvo, sabíamos que no nos defraudarías cuando te elegimos para que fueses este año la encargada de realizar y leer el manifiesto del 25N. Eres un pilar fundamental de ACOVIFA, siempre has creído y nos has apoyado en nuestra labor. Gracias Ana por el manifiesto y la organización de la performance que ha tenido lugar este mediodía en la Plaza España de Alcoy, en homenaje a las víctimas de la violencia machista, con la participación de las bailarinas Begoña Bravo y Naiara Romero y el violonchelista Ausiàs Gisbert. Agradecer también a nuestras voluntarias y usuarias por su participación en los actos, a todas las personas que han asistido, a las asociaciones, a los centros educativos que han leído el manifiesto en sus aulas y a la Asociación de Personas Sordas de Alcoy. Sin la participación de todas estas personas no hubiera sido posible este acto.

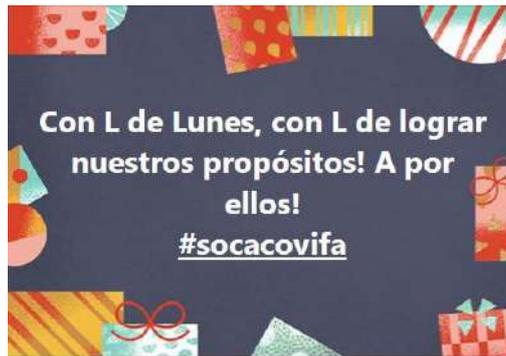


Centre Pilates Alcoi

1 d · 🌐

Hoy 25 de Noviembre es el día Internacional contra la violencia de género. Por ello, se ha realizado una concentración a las 12 del mediodía en la plaza del Ayuntamiento y nuestra directora [Ana Calvo](#) miembro de Acovifa ha escrito y leído el manifiesto que incide sobre cómo ha agravado esta lacra el confinamiento.

30 de noviembre de 2020



1 de diciembre de 2020

5 consejitos que si te propones llevar a cabo, notarás magníficas mejoras en tu vida:

1- Rodéate de gente positiva, resolutiva y aléjate de los/as criticones, pesimistas y quejicas. Una pista para saber quién es gente positiva, es la que sabe alegrarse de todo lo bueno que le pasa a un@, intenta mejorar, pero vive asumiendo la imperfección y los cambios de planes en la vida.

2-Alimenta tu mente, intenta realizar cosas nuevas, aprender algo nuevo cada año, leer al menos un libro, asistir a eventos culturales, realizar cursos aunque sea online...

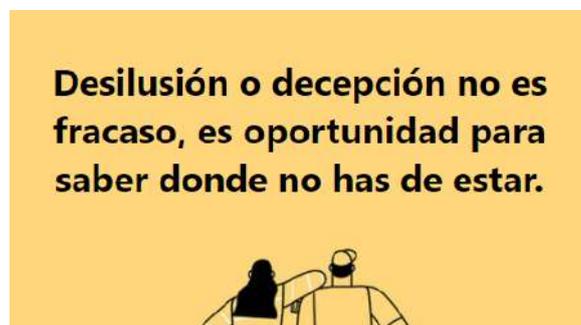
3- Valora tu tiempo; no lo pierdas con cosas o personas que no merecen la pena, si te distraes con personas o cosas que no te importan perderás lo realmente importante.

4- Haz cosas para ti, imprescindible tener cosas para estar contigo misma, a solas contigo, concédete, paseos, caprichos, sesiones de belleza, relax...

5- Confía en tus capacidades; acuérdate de todo lo logrado, intenta conseguir retos difíciles que te queden por alcanzar, deja tus miedos, mantén un autolenguaje positivo, yo valgo , yo pude, yo puedo, yo podré!



2 de diciembre de 2020



4 de diciembre de 2022

Acovifa sigue realizando intervenciones contra el acoso escolar a petición de los centros escolares de Alcoy. Hoy ha tocado el CEIP El Romeral. Ha sido todo un placer como siempre.



9 de diciembre de 2020

Cuando sientas que vas a rendirte recuerda por qué empezaste!



10 de diciembre de 2020

Ayer nuestra vicepresidenta M^a Teresa García Abad asistió a la inauguración que AQUÍ Medios de Comunicación realizó con motivo del lanzamiento en nuestra localidad de su periódico impreso “AQUÍ en Alcoy”.

Gracias Ángel Fernández Lozano, director de Aquí Medios de Comunicación, por tener en cuenta la asistencia de Acovifa a este magnífico acto en el que participaron grandes profesionales.

Especial mención y profundo agradecimiento a MARITERE por la gran representación de nuestra asociación y por contagiarnos la alegría vivida durante el espectáculo.



Aún no has puesto tu decoración navideña?
 Te inunda la pereza?
 No estás por realizar manualidades?
 La goma eva y el fieltro no son lo tuyo?
 Acovifa te da la solución..... mirad que resultones son estos dos ideales adornos, fáciles de montar, artesanos y preciosos. Puedes adquirirlos por tan solo 20 € cada uno y así colaborar con Acovifa. También es un magnífico regalo y además solidario.....que más se puede pedir.....



11 de diciembre de 2020

Quieres acertar con un regalo solidario estas Navidades??? Llévate nuestro pack solidario: Camiseta de Acovifa + elegante mascarilla+ pulsera= 20 euros.



16 de diciembre de 2020

Hoy en nuestras charlas realizadas en IES pare Vitoria a 4º ESO hemos tenido el honor de contar con un testimonio.

Gracias de nuevo al centro por confiar en Acovifa.Y gracias especialmente a Aina usuaria y colaboradora muy especial de Acovifa. Lo hemos pasado muy bien, gracias por hacernos sentir como en casa.



17 de diciembre de 2020

El caso de Ana Orantes impulsó varios cambios legislativos promoviendo la creación de la Ley Integral contra la Violencia de Género de 2004. El 17 de diciembre de 1997, José Parejo la ató a una silla y la quemó viva rociándola con gasolina y prendiendo un mechero. Hoy se cumplen 23 años de este asesinato.



GRANADADIGITALES
El recuerdo de Ana Orantes sigue vivo 23 años después de su asesinato

ANA: PUSISTE ROSTRO A LA VIOLENCIA MACHISTA, CONTASTE LO QUE TANTO PASABA EN ESA ÉPOCA, SE SUFRÍA Y VIVIA CON DEMASIADA NORMALIDAD... GRACIAS INFINITAS SIEMPRE, QUE PENA QUE NO BASTASE TU TESTIMONIO, PARA CREERTE, DEFENDERTY Y PROTEGERTE COMO MEREĆÍAS... ESTARÁS SIEMPRE EN NUESTRA MEMORIA Y EN NUESTRO CORAZÓN, GRAN MUJER...

18 de diciembre de 2020

Gracias a Beauty Corner por haber contribuido a la recogida de juguetes igualitarios para repartir a niños y niñas de Alcoy de forma gratuita en Acovifa, por una infancia llena de ilusión y equidad.



21 de diciembre de 2020

Desde Acovifa os deseamos unas Felices Navidades y un Próspero Año Nuevo 2021



Prevenir y luchar contra las desigualdades y el abuso entre las personas, conseguir el bienestar de nuestras usuarias y nuestros usuarios, y valorar la buena voluntad de las personas voluntarias, asociadas y colaboradoras, es la base de nuestro día a día. Estas son las verdaderas razones de celebración en estas fiestas, sabiendo que cada día es una nueva oportunidad de entregar lo mejor de nosotros y nosotras.

Felices Fiestas



22 de diciembre de 2020

Cómo reconocer signos de una relación tóxica

- 1 Ejerce control tanto de horarios como del móvil o cualquier otra actividad. ¿Dónde vas? ¿con quién? ¿por qué me dejas en leído y no contestas? ¿no me das la contraseña de tu móvil?
- 2 Te aísla (sólo le apetece estar los 2 solos) y nunca es buen momento para quedar con tus amistades o tu familia.
- 3 Te dice cómo tienes que comportarte e incluso te hace reproches delante de tus amistades o en privado. Por ejemplo: forma de vestir, maquillaje, corte de pelo, estilo de música, actividades o amistades.
- 4 Te hace sentirte culpable si no cumples con lo que él/ella te exige.
- 5 Te pide "pruebas de amor" y aunque lo haces, nada parece ser suficiente para tu pareja.
- 6 Te sientes inferior o torpe a su lado. Es como si no supieras hacer nada bien.

23 de diciembre de 2020

Feliz miércoles



29 de diciembre de 2020

No vale solo con querer, ya no nos creemos eso de que el amor todo lo puede, las pregunta son...

me compensa?

me conviene?

que importa si lo quiero si no me hace bien?

No debemos quedarnos con lo que nos daña solo porque lo queremos, no le demos tanto poder al amor de pareja, es mucho más sencillo y menos mágico, al igual que el resto de relaciones personales, quiere a quien te quiera! no hay más!

30 de diciembre de 2020

Si algo ronda en tu cabeza desde hace tiempo, si existe algo que no te permite estar en paz, si no consigues alcanzar la calma, actúa!

Postergar, alargar, tener cosas pendientes es uno de los primeros motivos para vivir con ansiedad. Algo tan sencillo como poner fecha puede ayudarte muchísimo.

No te falles a ti misma, cumple con tu plazo y saborea la buena sensación de "misión cumplida"!

PRENSA Y TVA

26 de marzo de 2020

El confinamiento puede acarrear efectos psicológicos importantes. Estrés, ansiedad, miedo, sensación de aislamiento y depresión, son algunos de los más comunes

El Estado de Alarma decretado por el Gobierno para luchar contra la propagación del nuevo coronavirus se amplía a quince días más, obligando a los ciudadanos a quedarse confinados en sus casas como mínimo hasta el 11 de abril. Ante la excepcional situación que estamos viviendo, y al tratarse de un aislamiento involuntario al que se une la incertidumbre de no saber hasta cuándo durará, los efectos psicológicos pueden dispararse. Así lo afirma la psicóloga alcoyana María Pérez, especialista en psicopatología y salud, quien destaca que las consecuencias más comunes suelen ser estrés, ansiedad, miedo, sensación de aislamiento y depresión.

Para conseguir gestionar nuestras emociones y el estrés posible en estos días y conseguir hacer el aislamiento más llevadero, “existen algunas pautas que nos pueden ayudar, como organizar una rutina diaria, ponerse el despertador, mantener una higiene personal, realizar tareas, hacer ejercicio, leer, cocinar, hacer una lista de cosas pendientes que podamos hacer en casa e ir cumpliendo con ella; todas ellas pueden ayudar a encontrar una sensación de normalidad en nuestro día a día. La tecnología controlada también puede ser muy útil, lógicamente para los que realizan teletrabajo, para distraernos con series, películas o para comunicarnos con nuestros familiares, el exceso de comunicación y/o de información puede causar un efecto negativo”, señala la terapeuta.

Asimismo, advierte que para las personas que viven solas, una situación de confinamiento que se alargue en el tiempo puede llevar a consecuencias psicológicas más graves. Y pone como ejemplo personas mayores o “personas vulnerables que ya de por sí tienen una vida social reducida, donde los paseos o recados diarios se hacen imprescindibles a modo de socialización, pueden sufrir en mayor medida consecuencias psicológicas y sensación de aislamiento.

Por esto, es tan importante seguir pendientes de ellas en la medida de lo posible”, recomienda.

PROBLEMAS DE CONVIVENCIA

También “los problemas habituales de convivencia cuando nos vemos obligados a pasar demasiado tiempo en familia pueden ir en aumento”, subraya. Discusiones más continuadas entre los miembros de la familia, múltiples desencuentros que pueden vivirse en una situación excepcional como la que nos ocupa, “quedando demostrado el aumento de divorcios en

septiembre tras la convivencia estival; ahora, si es el caso y también hay que convivir con niños encerrados, en ocasiones, teniendo además que teletrabajar, esto puede crear situaciones de estrés muy complicadas”, observa la psicóloga.

OTROS CONSEJOS

María Pérez recomienda “ver todo lo positivo de la situación, reencontrarte con tu pareja, valorar a tus mayores, a tus amistades, ofrecer tiempo y calma a tus hijos. Intenta transmitir palabras de afecto y aliento a tu familia, si estas solo en casa, haz cambios en ella, escribe, habla con amigos o familiares que hace tiempo que no ves. Repítete a ti mismo que estás haciendo lo que debes y que así estás ayudando a vencer al virus. Utiliza la empatía, es un cambio muy drástico para todos, piensa que tus hijos estarán desconcertados, intenta ver como lo viven ellos, puede que estén preocupados por sus abuelos, al igual que debes escuchar a tu pareja, interesarte por cuáles son sus inquietudes”, concluye.

27 de marzo de 2020

Acovifa mantiene su labor asistencial con teletrabajo

Debido a la situación de emergencia sanitaria, desde Acovifa (Asociación contra la violencia de género y familiar, violencia escolar y laboral de Alcoy y comarca) siguen prestando su labor asistencial para continuar dando apoyo a las mujeres que lo necesitan, aunque trabajando desde casa gracias al teletrabajo.

La asociación cuenta con varias vías de comunicación que permanecen abiertas. A través del correo electrónico acovifaasociacion@gmail.com siguen contestando las peticiones y dudas que se les plantean, a la vez que cuentan con el teléfono 638 891 672 al que pueden llamar o bien solicitar atención mediante WhatsApp.

“En Acovifa vivimos con preocupación ahora el aislamiento que sufren las mujeres víctimas con sus agresores. Una situación que empodera al agresor y hace que la víctima se sienta desprotegida”, comentan. Por eso, recuerdan que se dispone del teléfono 016 y el Centro Mujer 24 horas al que pueden llamar al 900 580 888, pudiéndoles orientar y ayudar.

25 de abril de 2020

Los expertos aconsejan transmitir tranquilidad a los niños en las salidas La psicóloga María Pérez ofrece pautas para "concienciar" previamente a los pequeños

Los menores de 14 años podrán acudir a dar un paseo junto a un progenitor a partir del día 26 de abril, y ¿ahora qué? “Llegado el momento surge el miedo y la incertidumbre al respecto, pero no hay que hacer otra cosa que seguir las pautas marcadas por nuestro Gobierno en

cuanto a cómo realizar las salidas y hacer uso del sentido común y de nuestra responsabilidad como padres, para además conseguir optimizar la salud mental de los más pequeños”, recomienda María Pérez, psicóloga especialista en psicopatología y salud.

“Los niños necesitan tomar algo el aire y el sol, mirar en la distancia, pasear y correr un poco, si se prolongase el confinamiento total durante más tiempo podrían empezar a aparecer problemas cognitivos, emocionales e incluso de obesidad”, advierte la terapeuta en relación al miedo que manifiestan algunos padres a la hora de sacar a la calle a sus hijos planteándose, incluso, abstenerse de hacerlo a partir de mañana.

Sobre los efectos psicológicos derivados del confinamiento, más comunes en niños, María Pérez destaca “irritabilidad, nerviosismo, preocupaciones exageradas, pesadillas y miedo sobre los efectos del virus. Hasta pudieran aparecer manifestaciones físicas, reflejas de su malestar emocional, dolores de tripa o de cabeza, ante la dificultad de poder explicar lo que les sucede”. En el caso de existir niños que presentaran claros signos de ansiedad, la psicóloga aconseja no esperar a que pase el estado de alarma, “se puede hacer uso de profesionales que siguen trabajando”.

De modo que la terapeuta insta a los padres a “aprovechar” la medida del Gobierno y pasear al aire libre con sus hijos. Eso sí, considera conveniente “concienciar previamente a los niños de cómo va a ser esta salida, que no va a ser la habitual, la que nos lleva a relacionarnos; hay que darles pautas a los niños que puedan entenderlo, que no podrán jugar con otros niños, ni acercarse a ellos, ni tocar barandillas u otras cosas, por difícil que parezca, anticiparles justo antes de salir puede ayudar mucho. No debemos asustarnos, ni gritar o alarmarnos si tocan algo, hay que mantener la calma, no contribuyamos a aumentar el nerviosismo o sus fobias”, insiste.

23 de junio de 2020

El confinament pel coronavirus augmenta el grau de violència familiar a les llars de la muntanya.

El confinament per la Covid19 ha derivat en un increment de la violència de tipus familiar durant més de 2 mesos a la muntanya alacantina. Ho ha detectat l'associació Acovifa, que presta servei a les víctimes de tot tipus de violència a Alcoi i el seu entorn. En 2019 ha realitzat més de 600 atencions, la majoria a dones d'entre 40 i 50 anys víctimes de violència masclista. Lamenten que els discursos d'odi actual no ajuden.

Des del passat 14 de març, totes les poblacions de l'Alcoià, El Comtat i la Foia de Castalla

han hagut d'obligar als seus veïns a que restaren a les seues respectives llars per a contenir la pandèmia de coronavirus. Durant vora 3 mesos, aquesta mesura, suportada amb la declaració d'Estat d'Alarma, ha aconseguit frenar l'expansió del virus fins a possibilitar la reobertura de la immensa majoria d'activitats econòmiques. Però el confinament s'ha fet especialment complicat per a aquelles persones que tenen situacions complicades a les seues llars.

És el cas de les víctimes de la violència masclista que han hagut de restar confinades en casa juntament amb els seus agressors, ja siga física i psicològicament. A la muntanya alacantina és l'Associació Acovifa la que gestiona la majoria d'aquestes atencions, i ha detectat un augment de la violència familiar, especialment contra les dones. Passar tant temps amb els agressors fa més greu la situació per a les víctimes, moltes de les quals s'han refugiat en la pròpia Acovifa o en els serveis telefònics municipals de suport activats durant el confinament.

Acovifa porta des del 2007 prestant servei de forma altruista a la ciutat dels ponts i la seua àrea d'influència. De fet, presta servei a altres localitats de l'entorn, arribant inclús a rebre consultes des de Castelló. Al llarg de tot 2019 han sigut 613 les atencions presencials dutes a terme per l'ens, a raó de 4 per dia. La majoria de les seues usuàries -76 de 119 totals- són dones víctimes de violència de gènere, encara que també atenen a homes i a víctimes de la violència familiar o escolar.

El perfil de les usuàries és dona d'entre 40 i 50 anys, formada i víctima d'un maltractador que poc o res té a veure amb problemes d'addiccions. Els discursos d'odi i contra el feminisme actuals tampoc ajuden, consideren des d'Acovifa, a millorar la situació de les seues usuàries. L'associació està en continu contacte amb els departaments de Serveis Socials de la seua àrea d'influència per a detectar i acompanyar a les víctimes de qualsevol tipus de violència.

26 de junio de 2020

ACOVIFA va atendre 63 nous casos de maltractament l'any passat

L'Associació Contra la Violència de Gènere i Familiar d'Alcoi i comarca, ACOVIFA, ha donat a conèixer el seu informe anual i són un total de 56 les dones que van ser atingudes per primera vegada l'any passat. A elles se sumen set homes, amb la qual cosa els nous casos de maltractament que van arribar a ACOVIFA en 2019 s'elevan a 63. En conjunt, entre primeres visites i seguiment de casos, l'entitat va atendre l'any passat 119 dones i 11 homes.

Recordar que ACOVIFA és una associació comarcal sense ànim de lucre, dedicada a

informar i assessorar les víctimes de violència de gènere i familiar, assetjament escolar i laboral. L'associació compta amb un equip multidisciplinari i per això, ofereix assistència psicològica, social i jurídica, a més d'impartir xarrades de prevenció en centres educatius i col·laborar amb les institucions públiques locals que treballen per al mateix fi: policia, Oficina d'Atenció a les Víctimes del Delicte (OAVD), Serveis Socials d'Atenció Primària i Sanitat.

La memòria de 2019 reflecteix que de les 119 dones ateses, un 64% (76) correspon a casos de violència de gènere, mentre que un 29% (35) acudeix per un problema de tipus familiar. L'any passat també es van registrar cinc casos de bullying escolar, i un d'assetjament laboral. Quant a l'edat de les usuàries, el perfil majoritari respon a la franja d'edat de 40 a 50 anys tant en les víctimes de violència masculista com referent al maltractament en l'àmbit familiar (fills normalment). Respecte als usuaris homes, la meitat correspon a la mateixa franja d'edat i huit dels onze atesos en 2019 van ser casos relacionats amb un problema de violència familiar.

MITJANA DE 4 CASOS DIARIS

ACOVIFA ve prestant els seus serveis de manera voluntària des de l'any 2007, encara que l'associació no va ser constituïda formalment fins a l'any 2011, sent l'únic recurs de tipus psicosocial especialitzat en aquesta problemàtica a la comarca. Té la seua seu a Alcoi, en el Centre de Majors de la Zona Alta (carrer La Sardina).

Entre gener i desembre de 2019 el servei va realitzar un total de 613 atencions psicosocials, amb una mitjana diària de quatre casos, de dilluns a divendres, en horari de demà únicament. A elles cal sumar 1.163 atencions telefòniques, a més de serveis com l'acompanyament de les víctimes als jutjats d'Alcoi i Alacant, al costat d'activitats orientades a la prevenció de la violència i xarrades educatives a diferents col·lectius, principalment joves.

En 2019 es va atendre persones d'Alcoi, Cocentaina, Muro, Gaianes, Ibi, Onil, La Nucia i Castelló

CONCLUSIONES

En este 2020 la Violencia de Género se ha visto incrementada, las búsquedas por internet y las llamadas de víctimas solicitando ayuda se han multiplicado exponencialmente.

Como dato, en España, del 1 de marzo al 15 de abril de 2020 se multiplicaron al 650% las consultas online al número de atención a víctimas de violencia (Presidencia del Gobierno). En estudios posteriores, tras el desconfinamiento, las llamadas y denuncias se incrementaron más aún, ya que, los agresores dejaron de tener el control diario sobre las víctimas.

Desde ACOVIFA hemos estado teletrabajando durante el confinamiento, mediante atención telefónica y video llamada, de forma individual tanto a usuarias sucesivas, como nuevas y de forma grupal, mediante un grupo de mensajería instantánea, que sirve de apoyo a usuarias de la asociación y realización de publicaciones diarias con el fin de potenciar la salud mental y el bienestar de las personas en tiempos y situaciones difíciles. Colaboramos con periódicos realizando diferentes artículos para contribuir a hacer más llevaderos los días en tiempos de pandemia e intentar ir resolviendo las nuevas y difíciles situaciones que se nos iban presentando.

Tras poder volver a la nueva normalidad, desde ACOVIFA optamos, sin dudarlo, por la atención presencial, tomando todas las medidas de prevención covid-19 exigidas, debido a la imprescindible cercanía que esto supone y lo que hace que aumente en gran medida la posibilidad de conseguir la alianza terapéutica deseable para una exitosa intervención psicológica, con una persona víctima de Violencia de Género u otra. Además, en cuanto fue posible, usando todas las medidas de precaución por parte del equipo de ACOVIFA y los centros educativos, pusimos en marcha nuestras charlas de prevención de Violencia de Género para escolares. Retomamos nuestro programa mensual de intervención contra el bullying “Desmárcate”, en el Colegio Público El Romeral, programa del que nos sentimos muy orgullosas/os ya que se lleva a cabo de forma continuada, el cual es un lujo poder llevarlo a cabo en nuestra ciudad y una auténtica satisfacción observar los resultados tan positivos que está obteniendo.

La Asociación fue registrada como tal, hace ya casi 10 años, sin interrumpir su funcionamiento hasta la actualidad, la intervención desde la perspectiva del cuidado ha sido siempre esencial para Acovifa, sin abandonar la perspectiva de justicia ni la

profesionalidad, la sensibilidad y la implicación son muy importantes en nuestras actuaciones, desarrollando así, un modelo de atención humanizado, además, de la cercanía e identificación que otorga el asociacionismo en sí.

Nuestra atención está centrada en víctimas de Violencia de Género, familiar, acoso laboral, escolar, víctimas de abuso sexual, físico y/o psicológico. Disponemos de varias estancias para realizar diferentes actividades, talleres, terapias grupales, atención social, etc., y disponemos de un espacio único para las atenciones psicológicas donde la víctima se encuentra a solas con la profesional, muy importante, para respetar su confidencialidad y optimizar la relación entre el/la usuario/a y la profesional.

Por último, queremos remarcar la repercusión que estamos causando como asociación en la sociedad. Hemos obtenido unos resultados positivos gracias a la gran demanda de los usuarios y las usuarias que requieren de nuestros servicios, así nos lo transmiten los usuarios y las usuarias en las encuestas de satisfacción que cumplimentan. No solo acuden por voluntad propia, sino que por las derivaciones de otros/otras usuarias/usuarios.

Como asociación no solo se trabaja a nivel psicológico, sino que también se ayuda a que los/las usuarias/os sean capaces de ser resolutivos en temas legales y/o burocráticos proporcionándoles la información necesaria en cada caso.

Aún nos queda mucho camino que recorrer, pero también es mucho lo conseguido. Cada día pretendemos mejorar y perseguimos el objetivo de formar un equipo multidisciplinar estable, que cada vez es más necesario para poder ofrecer una atención más completa y especializada para los usuarios y las usuarias, quienes siempre merecen el mejor trato, pero teniendo en cuenta las circunstancias por las que atraviesan las personas que acuden a nuestra asociación deben sentir la profesionalidad, el cuidado y el apoyo de muy cerca.