

ABRIL 2023
Nº 5



COCEMFE
Castilla y León

ADELANTE

LA REVISTA DE COCEMFE CASTILLA Y LEÓN



LA ENTREVISTA

MARTA VALENCIA p.05

**NUESTRAS
ENTIDADES**

FFISCYL
p. 16

EL REPORTAJE

MUJERES p. 23

ÍNDICE



02 EDITORIAL. MIRIAM AGUILAR AGUADO.

PRESIDENTA COCEMFE CYL

05 ENTREVISTA.

**MARTA VALENCIA. Presidenta de
CEMUDIS.**

16 NUESTRAS ENTIDADES.

**FEDERACIÓN DE FIBROMIALGIA Y
SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE
CASTILLA Y LEÓN**

23 EL REPORTAJE. MUJERES:

LUCIÉRNAGAS EN FEMENINO

CAFÉ CON LETRAS

**ESTUDIO SOBRE SEXUALIDAD Y MUJERES CON
DISCAPACIDAD**

44 CONTRAPORTADA. LA IMAGEN



EDITORIAL



Miriam Aguilar Aguado

Presidenta de COCEMFE CASTILLA Y LEÓN

Os presentamos el quinto número de la revista "ADELANTE" editada por COCEMFE CASTILLA Y LEÓN.

En este quinto número se incluye como entrevista central una amplia conversación con Marta Valencia, Presidenta de CEMUDIS, la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad, entre otras muchas responsabilidades y que cuenta con una extensa trayectoria en el mundo del asociacionismo y, de manera más concreta, en la lucha por los derechos de las niñas y mujeres con discapacidad física y/o orgánica.

Marta Valencia nos ayudará a reflexionar sobre la importancia de las asociaciones y organizaciones de mujeres con discapacidad como CEMUDIS y sobre las barreras ante la igualdad de oportunidades a las que se enfrentan las mujeres y niñas con discapacidad.

Dentro del apartado "Nuestras entidades" nos centramos en conocer el importante trabajo que se desarrolla desde la Federación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Castilla y León. Charlamos con su Presidenta Pilar Fernández.

Y, como habréis intuido, el reportaje central de este quinto número se centra en el tema "mujer y discapacidad".



Conoceremos el proyecto "Luciérnagas en femenino" que COCEMFE CASTILLA Y LEÓN ha puesto en marcha recientemente en el marco del proyecto RUMBO y "nos colaremos" en uno de los "Cafés con letras" que cada semana comparten un grupo de mujeres con discapacidad y en el que hablan de su día a día, sus problemas, sus retos, sus sueños, sus reivindicaciones...

" El tema central de este quinto número se centra en las barreras ante la igualdad de oportunidades a las que se enfrentan las mujeres y niñas con discapacidad"

También os presentaremos los resultados del "Estudio sobre sexualidad" realizado por nuestra entidad, liderado por la sexóloga Inmaculada Ruiz de Lezama.

Consideramos esencial poner "la mirada" en las mujeres con discapacidad ya que a pesar de los avances conseguidos en materia de derechos en los últimos años se siguen enfrentando diariamente a situaciones de violencia, desigualdad y capacitismo.

"Solo la autonomía e independencia personal permitirá el pleno desarrollo de los proyectos vitales de las mujeres con discapacidad y una herramienta esencial para conseguirlo es el acceso al mercado laboral en condiciones dignas e igualitarias".

Una educación en igualdad y diversidad es una herramienta esencial para conseguir una sociedad más justa y equitativa. Para garantizar las mismas oportunidades para niñas y niños es precisa una propuesta metodológica de educación con perspectiva de género. La nueva ley "LOMLOE" apuesta

por una educación inclusiva pero aún queda mucho por hacer y es esencial seguir reivindicación para que las niñas con discapacidad estén incluidas de forma real en el sistema educativo.

Solo la autonomía e independencia personal permitirá el pleno desarrollo de los proyectos vitales de las mujeres con discapacidad y una herramienta esencial para conseguirlo es el acceso al mercado laboral en condiciones dignas e igualitarias. Pero lo cierto es que según el Informe Social y Laboral de CEMUDIS, las mujeres con discapacidad presentan las peores cifras en todas las variables relacionadas con el empleo.

Y si hablamos de violencia contra las mujeres con discapacidad los datos son alarmantes. Atendiendo a los datos recogidos por el Informe de CEMUDIS sobre prevención e identificación de violencia hacia las mujeres y niñas con discapacidad las mujeres con discapacidad viven un 3% más de violencia sexual que el resto de las mujeres.

Son solo algunas cuestiones y datos que nos sirven de punto de partida para esta quinta entrega de nuestra revista que, espero, resulte de vuestro interés.

Gracias.

LA ENTREVISTA

"AÚN HAY QUE TRABAJAR MUCHO POR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD"

Marta Valencia es Presidenta de CEMUDIS, la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad. Abogada de formación tiene una larga trayectoria en la defensa de los derechos de las personas con discapacidad física y/o orgánica.

En la actualidad es presidenta de la Fundación DFA y presidenta de COCEMFE Aragón y COCEMFE Zaragoza, organizaciones que trabajan por la promoción y defensa de los derechos de las personas con discapacidad física y/u orgánica.

También es secretaria organización en la junta directiva de COCEMFE Estatal. Detenta además la vicepresidencia de la Asociación AMANIXER, entidad aragonesa de mujeres con discapacidad.

Asimismo, vicepresidenta del CERMI Aragón, entidad que aglutina a todas entidades de personas con discapacidad en esa comunidad autónoma. En 2015 fue elegida Patrona de la Fundación CERMI Mujeres.



Marta Valencia es una mujer comprometida desde hace años con la defensa de los derechos de las personas con discapacidad de forma general y de los derechos de las mujeres con discapacidad de forma concreta...es ya una larga trayectoria en la que ha ocupado puestos de responsabilidad en diferentes lugares...¿cómo ha sido este camino?

Pues es un camino largo, en el que se van viendo avances, pero aún muy lentos. En España tenemos muchas leyes pero se deben aplicar, porque en todos estos años lo que se sigue pidiendo es muy parecido a

lo de hace años. Y eso que yo llevo 36 años con lesión medular y ha avanzado mucho, pero aún queda. Y en el caso de las mujeres con discapacidad aún queda mucho más, porque hemos empezado mucho mas tarde a reivindicar nuestras necesidades con lo que más adelante, veremos que hay que trabajar mucho por los derechos de las mujeres con discapacidad.

¿Por qué considera que son necesarias las organizaciones de mujeres con discapacidad?

Las asociaciones específicas de mujeres con discapacidad son necesarias porque

creamos un ambiente de confianza entre esas mujeres para que rompamos las barreras de que se queden en casa. No solo para que vean la situación en la que vivimos, sino también para que muchas mujeres que desconocen que son víctimas de violencia vean la situación de otras mujeres y rompan esa barrera en la que no dicen lo que les pasa, o incluso no saben lo que les pasa. Por eso es fundamental crear un ambiente de confianza en las mujeres con discapacidad y eso se hace creando asociaciones específicas.

Además vamos a reivindicar nuestras necesidades concretas y pedir que los recursos comunitarios específicos de mujeres sean plenamente accesibles ya sean de violencia, de salud sexual y reproductiva o lo que nos implique directamente.

Además, teniendo asociaciones específicas de mujeres con discapacidad, podemos pedir la participación en los órganos rectores de nuestras comunidades autónomas, donde se representan las mujeres, tenemos que tener voz allí, que sepan lo que necesitamos y lo que reivindicamos.

Hablemos de CEMUDIS, la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad que preside. ¿Qué es CEMUDIS y con qué objetivos se creó?

Cemudis se creó con la intención de apoyar a las entidades de mujeres con



"Es fundamental crear un ambiente de confianza en las mujeres con discapacidad y eso se hace creando asociaciones específicas".

discapacidad. Es una confederación de entidades y como sabemos los recursos son muy escasos en general, pero en el caso de entidades de mujeres con discapacidad en las que participamos muy poquitas aun son más escasos.

Entonces su principal objetivo es apoyar a las entidades, buscando subvenciones en los que podamos tener técnicas en el territorio, para enseñarles a conseguir recursos propios y que puedan ir creciendo y haciendo más actividades para las niñas y mujeres con discapacidad. También unirnos en los manifiestos de los días internacionales, tanto de la mujer del 8 de marzo, como el día internacional contra la violencia. Lo importante es, sobre todo, trabajar en red, hoy en día es fundamental, si hay entidades que hacen acciones que funcionan, pues que podamos difundirlas entre el resto.

Actualmente tenemos mayor dificultad con el fin que se creó CEMUDIS porque la subvención del IRPF a nivel nacional no deja presentar programas de atención directa con los que nos vemos más limitadas a la hora de poder tener técnicas en el territorio y generar programas unificados.

Una de las señas de identidad de CEMUDIS ha sido la importante labor que ha desarrollado y desarrolla en materia de prevención de violencia de género hacia las mujeres con discapacidad...¿cuál es la situación de las mujeres con discapacidad en relación a la violencia de género en España, cuál es su principal visión al respecto y qué principales retos quedan por cumplir...?

Una de las principales reivindicaciones que tenemos es que no hablemos de violencia de género sino que hablemos

"Necesitamos que los recursos de violencia sean plenamente accesibles o con accesibilidad universal para todas las mujeres".

de violencia contra la mujer o hacia la mujer porque en el caso de la mujer con discapacidad no viene solo del entorno de la pareja o ex-pareja sino que puede venir del entorno familiar, social o institucional. Con lo que los recursos y la protección debería ser mayor que solo a la violencia ejercida por el cónyuge o cónyuge. Tenemos que visibilizar la situación de las mujeres con discapacidad ante la violencia, primero porque muchas mujeres no son conscientes de que son víctimas de violencia y las que son pueden ser dependientes del cuidador que ejerce la violencia. Y además necesitamos que los recursos de violencia sean plenamente accesibles o con accesibilidad universal para todas las mujeres no se nos puede derivar a los servicios sociales que no es lo que se necesita en ese momento. Todavía hay mucho descrédito de lo que dicen las mujeres con discapacidad. Hay que trabajarlo con los profesionales de los cuerpos y fuerzas de seguridad, con los profesionales del ámbito judicial, e



incluso con los periodistas, para que las noticias que salgan sean rigurosas y no se fijen únicamente en la discapacidad porque es una circunstancia que tenemos y los profesionales tienen que aprender a saber cómo hablamos, cómo decimos nuestras cosas y que sepan tratarnos con dignidad y salir de esa situación de violencia hacia las mujeres. Y como todas las mujeres pasamos por el centro de salud hemos hecho una guía y un protocolo de detección de situaciones de violencia en el ámbito sanitario, después de hacer hecho un estudio, con el fin de que los profesionales puedan tener

herramientas y conocimiento para detectar situaciones de violencia ya que incluso las mujeres con discapacidad son desconocedoras de la violencia que viven en algunos casos. Los documentos los podéis descargar en la web de CEMUDIS.

Si las personas con discapacidad se enfrentan a enormes barreras ante la igualdad de oportunidades, estas barreras son mucho más grandes aún para las mujeres con discapacidad.

Esta es una realidad que desde CEMUDIS intentamos visibilizar porque normalmente y como bien decís más adelante las mujeres con discapacidad en más del 65 % estamos inactivas totalmente. Esto es porque hay una mayor sobreprotección familiar y si una

mujer con discapacidad tiene un una pensión no contributiva entonces en las familias se sobreprotege y no se insta a que tengan su propio trabajo y ganen su dinero, tengan su propia autonomía. Por lo que tenemos que trabajar con las propias mujeres y con las familias, las mujeres para que se empoderen, con las familias para que animen a que las mujeres con discapacidad a que busquemos nuestro propio trabajo y así poder tomar nuestras propias decisiones.

Un tema prioritario para la vida independiente de las mujeres con discapacidad es el del empleo. Los datos que ustedes aportan son demoledores. Más del 66 % de las mujeres con discapacidad no tienen ni buscan empleo...¿cómo se explica esto y cuál es el camino a seguir para acabar con esta realidad?

Esta pregunta se puede enlazar con anterior porque estamos en peor situación, puesto que se nos relega a tareas domésticas y hoy en día una prestación no contributiva es muy pequeña. En la sociedad en la que vivimos la autonomía económica es fundamental para poder tomar decisiones sobre nuestra vida y no depender de nadie, entonces tenemos que trabajar con las mujeres para que sepan la situación en la que están, para que se empoderen y sepan sus recursos, sus derechos, y con las familias para que no nos sobreprotejan, y no nos releguen a las tareas domésticas.

Una cosa importante es que a las mujeres nunca se les niega el derecho a ser madre, en cambio a las mujeres con discapacidad sí, pero sí que somos válidas para hacer las tareas domésticas. Esta incongruencia es muy habitual y hay que trabajar para romper ese sistema patriarcal y ese pensamiento de que no podemos hacer nada más que las tareas domésticas.

Nos gustaría abordar dos temas vitales para las mujeres con discapacidad como son la salud y la sexualidad...¿a qué realidad se enfrentan las mujeres con discapacidad en nuestro país en ambas cuestiones?

El primero en cuanto a la salud, respecto a la salud reproductiva, no sé en Castilla y León, qué situación tendréis de las consultas ginecológicas, pero de lo que yo conozco en la mayoría no hay adaptadas, con lo cual se nos está negando el derecho a acceder a la salud sexual y reproductiva. Los profesionales no están formados para atender a las mujeres con cualquier tipo de discapacidad en condiciones . Y después hay muchas mujeres que dicen que como no tienen relaciones sexuales, no van a consulta ginecológica y eso no debería ser así que tenemos que trabajar en ambos sentidos.



En cuanto a la sexualidad, en la mayoría de las ocasiones, se nos considera anidadas y por tanto asexuadas, no se nos reconoce nuestra sexualidad, eso es una barrera mental muy importante, como la de que no se nos reconoce el derecho a ser madres. No se nos ve capaces ni de ser atrayentes sexualmente, ni de criar a un hijo o una hija. Así que hay que trabajarlo en la sociedad, con los profesionales en particular y, desde las entidades con las mujeres también.

Hay que romper muchas barreras mentales en este sentido, por eso es fundamental que participemos las mujeres con discapacidad en todos los ámbitos de nuestra vida, donde cada una quiera: en las asociaciones de vecinos, en asociaciones de personas con discapacidad, en asociaciones de mujeres con discapacidad donde ellas quieran, pero estar ahí es necesario. La participación es vital y también que se nos visibilice, y ante todo vernos como mujeres nosotras mismas también.



Desde una de las entidades en las que está comprometida de forma activa, AMANIXER, entidad aragonesa de mujeres con discapacidad, se han realizado muchas campañas muy novedosas y potentes...son imprescindibles para acabar con la invisibilidad y para “cambiar la mirada” de la sociedad hacia las mujeres con discapacidad...¿cuál es la principal mirada actual de la sociedad respecto a la mujer con discapacidad?

Pues lo que os decía un poco antes, todavía se nos ve aniñadas y asexuadas, no capaces de lo que hace otra mujer. Fíjate las dificultades que hay en cuanto a la imagen de la mujer en general, en el caso de las mujeres con discapacidad aun más. Tenemos que romper esa visión paternalista que tienen con nosotras y una manera de romper barreras mentales es el humor, no siempre nos tenemos que estar quejando de todo, hay muchas maneras reivindicativas y hoy en día con la redes sociales se puede hacer bien, hay que reivindicar diferentes roles de mujeres, estamos ahí y que cada una podamos ser lo que queremos en la vida.



¿Cuáles son a su juicio los principales retos de presente y futuro para las niñas y mujeres con discapacidad?

Pues seguir trabajando, no queda otra, no solo, como he dicho en toda la entrevista. con las mujeres para que se empoderen y decidan por ellas mismas, trabajar con las familias para que no nos sobreprotejan, trabajar con los profesionales para que puedan detectar situaciones de violencia, por ejemplo, o que podamos acceder a la justicia en igualdad de condiciones, y con la sociedad en general, rompiendo las barreras mentales que a veces son las más difíciles de romper. Sobre todo participar, trabajar, estar presentes, que se nos vea, somos parte de la sociedad y la sociedad no tira para adelante si no estamos todos activos en ella.

"Tenemos que romper con la visión paternalista que la sociedad tiene hacia las mujeres con discapacidad. Hay que reivindicar diferentes roles de mujeres, que cada una podamos ser lo que queramos en la vida".



MUY PERSONAL

Fecha de nacimiento: **14 de noviembre de 1973**

Lugar: **Zaragoza**

Un libro: **Harry Potter (mi punto friki)**

Una película: **"Una habitación con vistas" o "Poco ruido y muchas nueces"**

Una serie: **Big Bang Theory**

Su lugar favorito para pasar una noche de sábado: **Mi casa**

Un lugar pendiente de visitar: **Japón**

Una ciudad a la que volver: **París**

Un reto cumplido: **Aprender a hacer punto**

Una palabra: **Felicidad**

Un sueño: **Ver la tumba de Nefertari**





NUESTRAS ENTIDADES

FFYSCYL

FEDERACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE CASTILLA Y LEÓN

Pilar, ¿cuándo y por qué surge la Federación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Castilla y León?

En el 2003 se iniciaron los contactos desde Ávila, con la intención de luchar todas las asociaciones unidas a favor de los intereses de las personas afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, teniendo una misma voz en Castilla y León.

Finalmente se constituye en el 2004 por iniciativa de la asociación de Ávila, apoyada por las asociaciones de Salamanca, León y Palencia.

**¿Existe presencia en todas las provincias de Castilla y León?
¿Cuántas entidades componen FFYSCYL? ¿Cuántas personas componen la masa social de la Federación?**

La Federación en estos momentos se encuentra en siete provincias, y somos ocho las asociaciones miembro que formamos FFYSCYL. Estamos en Palencia donde se



**PILAR FERNÁNDEZ ORTEGA
PRESIDENTA FFYSCYL**

"La Federación se constituye en el año 2002 por iniciativa de la asociación de Ávila, apoyada por las asociaciones de Salamanca, León y Palencia".

encuentra ubicada actualmente la sede, en AFACYL; anteriormente estuvo en Salamanca, donde se encuentra AFIBROSAL. Estamos en Zamora con AFIBE, en Benavente. En la capital leonesa está ALEFAS y en el Bierzo AFFIBIERZO. AFIBUR en Burgos. Valladolid con AFICROVALL. Y en Segovia se encuentra FIBROSEGOVIA. En total somos unas 1.300 personas las que nos encontramos en el tramado asociativo de la Federación.



¿Qué actividades se realizan desde la Federación?

Es el nexo de unión entre las distintas asociaciones que he nombrado anteriormente. Desde la Federación se coordina a las entidades asociadas, impulsando y potenciando los objetivos de interés general. Nuestras actividades van encaminadas a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

En ocasiones son actividades más visibles, como en los servicios de información, asesoramiento, apoyo o formación en técnicas como “relajación y gestión del estrés” que nos ayudan a manejar nuestra enfermedad. Pero en otras muchas

ocasiones son actividades que pasan de forma más inadvertida, como las labores que venimos realizando en el día a día por la promoción y defensa de los derechos de las personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica o la prevención de la discriminación por nuestra condición de personas con discapacidad (aunque en algunos casos no nos la reconozcan), actividades igualmente necesarias. También recopilamos y damos difusión a información en torno a nuestras afectaciones, tan desconocidas todavía en estos tiempos. Promovemos constantemente la investigación para poder avanzar en el tratamiento de nuestra enfermedad e incluso,

formamos a profesionales y otros agentes que nos atienden, pues en muchos casos existe un gran desconocimiento en torno a nuestra afectación, en la propia comunidad sanitaria.

De cara a las administraciones o agentes sociales, representamos a nuestras asociaciones como órgano único que defiende los intereses de las personas afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

·¿Desde el momento de su creación y hasta ahora cómo ha sido el camino recorrido?

Complicado por la invisibilidad tanto médica, como social de nuestras patologías. Hemos avanzado más en el reconocimiento social que en el reconocimiento médico.

Nuestra lucha es constante y en algunos momentos nos da la sensación de que vamos hacia atrás.

Si tenemos que definir o explicar ¿qué es la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica como podemos hacerlo?

La Fibromialgia es un dolor musculoesquelético que tiene una evolución crónica, cuyos síntomas fundamentales permanecen en el tiempo. Además del dolor aparecen otros síntomas como fatiga intensa, alteraciones del sueño, anquilosamiento, parestesias en extremidades, depresión, ansiedad, rigidez matinal, cefaleas, problemas genito-

"Nuestro recorrido ha sido complicado por la invisibilidad tanto médica como social de nuestras patologías. Hemos avanzado más en el reconocimiento social que en el reconocimiento médico. Nuestra lucha es constante y en algunos momentos nos da la sensación de que vamos hacia atrás".



urinarios, mareos, sequedad de ojos y boca, fibroniebla o trastornos cognitivos. Se desconoce la causa de su aparición. El diagnóstico es clínico, no existiendo ninguna prueba específica para identificarlo. Tampoco hay tratamiento específico para su cura, sólo para mejorar su sintomatología. El Síndrome de Fatiga Crónica se caracteriza por un agotamiento profundo e incapacitante. Dificultad para concentrarse y deterioro de la memoria inmediata. Existe un trastorno del sueño y las infecciones se dan de manera recurrente. Existe un malestar tras el ejercicio físico o mental, que se produce pasadas de 12 a 48 horas y que requieren un largo periodo de recuperación.

El impacto de esta enfermedad reduce la actividad entre el 50% y el 80% de la que se realizaba antes de enfermar. Se calcula que el 30% de las personas afectadas son también afectadas de Fibromialgia.

¿Afecta de forma esencial o en mayor número a mujeres? ¿Cuántas personas en Castilla y León están afectadas por esta enfermedad?

Más del 90% de las personas afectadas de Fibromialgia somos mujeres.

Principalmente se desarrolla en personas adultas de entre 40 y 50 años, aunque cada vez estamos recibiendo más casos de niños o ancianos, porque se puede dar en cualquier edad.



"Estamos en constante búsqueda de nuevos contactos con empresas para aumentar nuestra oferta laboral".

Se calcula que presentan Fibromialgia, aproximadamente el 4% de la población general mayor de 20 años. En Castilla y León, estaríamos hablando de 78.000 personas con esta dolencia, de las cuales, muchas no tienen aún un diagnóstico en firme. Todo ello se ha acentuado por el covid persistente, que se solapa con estas patologías.

¿Cómo es el día a día de una persona con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica?

La primera sensación al despertar es de paralización muscular en todo el cuerpo, acompañada con dolor. Y la última antes de acostarse es la misma, teniendo durante el día altos y bajos en nuestra capacidad muscular y cognitiva.

Es muy fácil en nuestro día a día caernos, no tener fuerzas en las manos y en muchos casos, todo esto acompañado por depresión o brotes de ansiedad.

¿Cuáles son vuestras principales reivindicaciones pendientes?

A día de hoy, en la comunidad sanitaria, aún existe mucha falta de información y formación en relación con la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, lo que hace que los diagnósticos puedan tardar años en llegar, que el tratamiento no sea el más adecuado y que la atención no sea especializada. Por otro lado, muchas veces nos acompaña el estigma de "personas vagas", se niega la existencia de nuestra enfermedad, dicen que nos lo "estamos inventando", o derivan a psiquiatría porque "está todo en la cabeza". Es necesaria la formación de los profesionales de la sanidad al respecto, especialmente en atención primaria.

Consideramos urgente la creación de Unidades de Referencia en las comunidades, que contribuyan a mejorar la atención y el diagnóstico de estas patologías. Se necesita un abordaje integral de la persona afectada, con equipos multidisciplinares que se ocupen de ello.

Nos parece muy interesante que se pueda implantar en todas las provincias, Unidades de Estrategias para la Atención del Dolor Crónico, como la ya existente en Valladolid.

Incidimos también en la necesidad de que se revise y modifique el baremo de discapacidad. Es importante que se valore la concesión de algún porcentaje de discapacidad con el diagnóstico o algún tipo de puntuación de cara a poder solicitar, entre otras cuestiones, las adaptaciones del puesto de trabajo o los procesos de incapacidad laboral.

Esperamos que en la ejecución del nuevo baremo de la discapacidad, resulte más favorable en los casos de Fibromialgia o Síndrome de Fatiga Crónica.





EL REPORTAJE

"LUCIÉRNAGAS EN FEMENINO"

"LUCIÉRNAGAS EN FEMENINO", ES EL NOMBRE DE UNA ACCIÓN, PROTAGONIZADA POR MUJERES CON DISCAPACIDAD DEL MEDIO RURAL, PUESTA EN MARCHA POR COCEMFE CYL EN EL MARCO DEL PROYECTO RUMBO.

IRATXE BOLAÑOS NOS LO CUENTA

Antes de centrarnos en conocer "Luciérnagas en femenino" podría explicarnos ¿qué es el proyecto RUMBO y con qué objetivos surge?

El 'Proyecto RUMBO: hacia un modelo de autonomía personal conectada e inclusiva' es una iniciativa colaborativa desarrollada entre distintas confederaciones del Tercer Sector de la discapacidad y su tejido asociativo (COCEMFE, ASPACE, PREDIF, FEDACE y AUTISMO ESPAÑA). Este proyecto, que cuenta con la participación de 22 entidades de estas confederaciones repartidas en cinco comunidades autónomas, está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con cargo al Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España, ligado a su vez a los fondos Next Generation de la Unión Europea. El objetivo es impulsar el diseño de modelos innovadores de apoyo a la autonomía personal y la vida independiente de personas con discapacidad. Hace hincapié en aquellas con mayores necesidades de apoyos y para ello, combinamos servicios y recursos que puedan facilitar una forma de vida inclusiva en la sociedad en condiciones de seguridad, accesibilidad y bienestar.



IRATXE BOLAÑOS

Tenemos en cuenta la dignidad de cada participante, haciendo que sean el eje activo y fundamental de su desarrollo integral. A menudo las personas con discapacidad (sobre todo las mujeres) son infantilizadas o entendidas como no capaces de gestionar de manera adecuada su vida y decisiones vitales. El artículo 19 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, reconoce el derecho de todas las personas a vivir una vida independiente. Desde Cocemfe Castilla y León, nos centramos en encontrar el sentido de la vida de cada persona, teniendo como fin último de apoyarlas para que vivan de manera plena.

Desde nuestra entidad nos hemos centrado en diferentes programas. El primero actúa en la adecuación de la vivienda, elimina las barreras arquitectónicas y aporta soluciones tecnológicas de cuidado de la salud. Con ello, mejoramos la calidad de vida y prevenimos otros problemas en la salud de las personas participantes. También llevamos a cabo la intervención en viviendas de transición a la vida independiente. Contamos con pisos adaptados que ponemos a disposición de manera temporal, y reforzamos la intervención con préstamo de productos de apoyo y entrenamiento en actividades de la vida diaria. Para completar estas dos líneas de actuación, se ha creado un portal inmobiliario con pisos accesibles certificados por el servicio de arquitectura que clasifican las viviendas en función de las adecuaciones que presentan. La tercera línea de actuación parte del compromiso con las personas que viven en el medio rural. Proporcionamos servicios sociosanitarios de proximidad, acercando las diferentes terapias profesionales a los pueblos. El coste adicional de las terapias, la no disponibilidad de coche o no poder conducir son barreras que inciden directamente en el acceso a tratamientos necesarios para las personas con discapacidad. La brecha que se producen estas circunstancias se puede reducir acercando los servicios a quienes lo necesitan.

Los resultados obtenidos se comparten con las otras entidades y comunidades autónomas en un modelo colaborativo basado en la evidencia científica y estándares de calidad. El fin común es la construcción de un nuevo modelo de atención a personas con discapacidad más igualitario y justo.

Para ello, se realiza una evaluación previa y una final con el fin de valorar empíricamente la efectividad de las intervenciones. Tras esta encuesta, las personas participantes indagan con apoyo profesional sobre sus objetivos vitales y sentido de su vida, estableciendo objetivos que permiten alcanzar metas personales decididas de manera genuina. Desde COCEMFE CYL se prestan los apoyos necesarios para romper las barreras físicas, sociales y personales que dificultan la consecución de dichas metas.

Todas las personas tienen el derecho a quedarse en su casa y hacerlo de forma independiente, y que la discapacidad o el hecho de vivir en el medio rural no pueden limitar esta libertad.

"El proyecto RUMBO busca la construcción de un nuevo modelo de atención a personas con discapacidad más igualitario y justo".

"Luciérnagas en femenino" es una de las actuaciones dentro de este proyecto RUMBO, ¿de qué se trata exactamente?

Luciérnagas en Femenino es una actuación en la que acompañamos a mujeres del medio rural en su empoderamiento y mejora de la autoestima. Entra dentro del paquete de intervenciones de proximidad. La triple discriminación mujer rural y con discapacidad genera unas barreras sociales para conseguir la igualdad en derechos y oportunidades que solo se puede acotar desde el cambio social que deben liderar estas mujeres.

En estas sesiones se inicia un proceso de reconocimiento de su dignidad, consciencia de su derecho a ocupar el lugar principal de su vida pública y privada y las herramientas que tienen para reivindicar ese espacio.

Son sesiones grupales en las que poco a poco se crea un ambiente de confianza y sororidad, donde compartir experiencias comunes y vivencias genera el apoyo que puede llegar a faltar por parte de otras personas. Se intenta generar un ambiente de sororidad y fuerza común.

El primer grupo de luciérnagas, se reúne los miércoles de 18 a 19:30 en Villamuriel de Cerrato.



"En las sesiones de "Luciérnagas en femenino se inicia un proceso de reconocimiento de la dignidad de las mujeres y de consciencia de su derecho a ocupar el lugar principal de su vida pública y privada".



¿Qué temas se abordan en estas sesiones?

Los primeros temas que se abordan tienen que ver con las bases emocionales de nuestro comportamiento. La influencia social modela nuestro comportamiento y puede provocar que no escuchemos nuestra propia voz por el hecho de agradar o que nos quieran. En las mujeres del medio rural y con discapacidad se da con más frecuencia.

Además, indagaremos en los tres pilares de la autoestima con acciones significativas para aumentar el amor propio y la autovalidación.

El siguiente paso es aprender a defender sus opiniones y derechos. El entrenamiento en asertividad y en planificación de estrategias son necesarios para conseguir sus objetivos.

De manera transversal, se contará con profesionales que informen de los derechos que tienen y la manera adecuada de defenderlos en las instituciones.

Otro de los temas a tratar es el activismo en la vida pública y política, tomando consciencia de su capacidad de transformar la sociedad.

¿Quiénes participan?

En la actualidad participan mujeres de la provincia de Palencia. Es un grupo heterogéneo en edad y eso conlleva poder aunar las fortalezas de cada una. Las vivencias personales de cada mujer aportan un punto de vista diferente a una misma situación y permite que veamos las cosas desde diferentes ópticas, variando puntos de vista y enriqueciendo cada experiencia.



CAFÉ CON LETRAS

Conversar, compartir, reflexionar, reír y, a veces llorar...con un café en la mano. Su aroma nos invita a ponerle palabras a los problemas, reivindicaciones, realidades, miradas de la realidad del día a día de las mujeres con discapacidad.

Hoy charlamos con Rosa García Martínez , responsable de esta novedosa propuesta de COCEMFE CYL, protagonizada por mujeres con discapacidad. De su mano nos colamos en uno de esos "Cafés con Letras" para compartir y contaros la experiencia.

¿Qué es "Café con Letras" con mujeres y con qué objetivos surge?

Yo diría que "Café con Letras" es una tertulia destinada a mujeres con discapacidad como un espacio para compartir temas que puedan interesar al conjunto. Se abordan cuestiones relacionadas precisamente con la condición de discapacidad, pero desde un punto de vista, aunque sea en serio, informal. Es decir, prima la posibilidad de tener un espacio común para las mujeres adultas y mayores y el enfoque de ese espacio común se hace desde una de las características comunes que es el hecho de la discapacidad, pero vamos que también primando la condición de mujeres.



Las sesiones online se realizan a través de la plataforma Zoom donde podemos coincidir todas sin necesidad de que nadie tenga que desplazarse.

También es una manera de compartir el lugar donde cada una reside. Las otras sesiones que se hacen son las presenciales donde se queda en un bar o una cafetería que resulte próximo al lugar donde residen o donde acuden a realizar otras actividades como es el caso del EFIDES de Palencia. De tal manera, cerca de este hay un bar donde se charla en torno a un café, que para eso se llama Café con Letras. Se comparte un café y también palabras que no son solo letras escritas, pero si son palabras que nos interesan a todas.

¿Qué temas se abordan?

Los temas son relacionados con la discapacidad, pero también con temas de actualidad. Sobre todo aquellos que pueden tener un componente ético, un componente de dilema, de conflictos entre lo que queremos y lo que podemos, lo que la sociedad ofrece, lo que la sociedad demanda, lo que la sociedad ignora de nuestra condición, etc. Todos los temas tienen como objetivo empoderar a estas mujeres dando un lugar y apoyo para que estas también cuenten sus experiencias.





¿Quiénes participan?

En el Café con Letras participan mujeres adultas y mayores con el nexo común de tener una discapacidad. Todas ellas son usuarias de la Confederación De Personas Con Discapacidad Física De Castilla Y León (COCEMFE CyL) y una gran parte de ellas coincide que también pertenecen a otra asociación que es la Asociación mujeres con discapacidad Castilla y León (AMUDIS). ¿Cómo está siendo esta experiencia y qué cree que está suponiendo para las mujeres que forman parte de este novedoso proyecto?

La experiencia está siendo enriquecedora aunque, probablemente, por la condición de mujeres que, siempre tienen el tiempo muy pillado con otras actividades o compromisos personales, no siempre podemos coincidir todas. Independientemente a eso, el hecho de tener espacio común de complicidad, de poder hablar de algo no relacionado con la urgencia diaria de resolver situaciones prioritarias, pues resulta realmente agradable y lúdico para mí. Es un lugar en el que aprender de personas que tienen más experiencia vital que yo y a las que les puedo ofrecer un punto de vista propio, que es más joven y puede ser diferente e enriquecedor para ambas parte, las mujeres adultas y mayores y yo.

"El hecho de tener un espacio común de complicidad, de poder hablar de algo no relacionado con urgencia diaria de resolver situaciones prioritarias resulta agradable, lúdico y enriquecedor."





"MUJERES CON DISCAPACIDAD, SEXUALIDAD Y RESILIENCIA"

COCEMFE CASTILLA Y LEÓN ha realizado un estudio sobre la sexualidad de las mujeres de la entidad. Un estudio que pretende responder a muchas cuestiones, entre ellas ¿cómo somos de resilientes en el terreno sexual? Las sexólogas Inma Ruiz de Lezama y Jaione Valdés Ituarte están detrás de este trabajo y hoy nos explican los resultados obtenidos.



**Inma Ruiz de Lezama y Jaione Valdés Ituarte
Sexólogas**

¿Cómo y por qué se plantea COCEMFE CASTILLA y LEÓN la realización de un estudio sobre sexualidad y resiliencia?

El interés en la realización de este estudio nace en coherencia con la visión de COCEMFE Castilla y León, al plantearse por un lado; el acercamiento a la comprensión de los interrogantes que plantea la sexualidad de las mujeres en situación de discapacidad física y orgánica de la entidad, en la necesidad de conocer cómo viven su propia dimensión sexuada; y por otro lado, ofrecer respuestas de la mano de sus protagonistas que sirvan para flexibilizar los estereotipos que afectan a la vivencia de la sexualidad de las mujeres, más en circunstancias de discapacidad.

Para la materialización de este interesante reto, la entidad se pone en contacto con Munduberriak, entidad que acababa de

presentar en 2020 la investigación "Autopercepción sobre el empoderamiento sexual de las mujeres", completamente alineada con el interés de estudio que COCEMFE CYL mostraba. De esta forma se articula el equipo de investigación formado por Jaione Valdés (sexóloga y neuropsicóloga clínica en Munduberriak) e Inma Ruiz de Lezama (sexóloga y psicóloga en COCEMFE CyL), que diseñan el acercamiento estratégico a la sexualidad de las mujeres de la entidad, articulado desde las perspectivas inclusiva y emancipatoria, situada y contextualizada; dando lugar a una investigación pionera e innovadora que ha tenido como asesores al sociólogo Daniel Rueda (UOC) y a la psicóloga Luzma Martínez (UAB) en las fases cuantitativa y cualitativa respectivamente.

¿Es la sexualidad uno de los grandes temas pendientes de abordar cuando hablamos de personas con discapacidad, específicamente de las mujeres con discapacidad?

Desde luego. A pesar de estar viviendo un momento de reconocimiento de los derechos de las mujeres y hombres en las diferentes situaciones de discapacidad; los Derechos Sexuales quedan aún invisibilizados. También se constata esa ausencia de explicitación de lo sexual en el actual modelo de atención. Estamos en un momento de emergencia y visibilización de la realidad sexuada de mujeres y hombres en situación de discapacidad, que en situaciones como la entrega de los Goya de este año (protagonizada por Telmo Irureta), ponen en evidencia la novedad; pero, sobre todo, la necesidad de poner la atención en este asunto.

Mucho más, para las mujeres en situación de discapacidad, cuya realidad sufre una doble discriminación, que como mujeres y con discapacidades, son representadas como asexuadas y carentes de deseo y atractivo erótico, etc.

En consecuencia, nos interesaba cuestionar la vulnerabilidad creada desde esta asexualización, la sobreprotección y el aislamiento social de los entornos en los que viven; e identificar los factores que favorecen el acceso a su emancipación en lo sexual.

"Estamos en un momento de emergencia y visibilización de la realidad sexuada de mujeres y hombres en situación de discapacidad."

¿Cuál ha sido el planteamiento del estudio?

Desde esta perspectiva, al realizar la primera revisión bibliográfica, nos dimos cuenta de los escasos estudios que centran el interés en el conocimiento de la sexualidad de las mujeres con discapacidad; y que sitúan el conocimiento de su dimensión sexual como un espacio de interés en sí mismo y puesto en valor como factor de bienestar y calidad de vida.

También constatamos que se dispone de una gran producción de literatura científica sobre las consabidas relaciones entre la discapacidad de las mujeres en situación de discapacidad y sus dificultades y violencias múltiples; pero echábamos de menos una visión que hablase en positivo de su sexualidad y una narrativa emancipatoria que evitase su revictimización.



Nuestro interés se centraba en poner en valor los procesos de empoderamiento para la gestión de la propia vida y sexualidad, apostando así por un enfoque y mirada más amplia, abierta y certera acerca de las vivencias de la sexualidad de las mujeres con discapacidad física/orgánica de COCEMFE CyL. Planteamos el estudio con una perspectiva inclusiva y emancipatoria, aspirando a fortalecer la visibilidad y el valor de sus historias y narrativas sobre la sexualidad, buscando las voces de las propias mujeres emancipadas en la esfera sexual, con el objetivo de conocer los factores que han posibilitado su resiliencia sexual.

Así diseñamos la investigación con el objetivo de identificar y analizar los factores que influyen en la resiliencia en el ámbito de la sexualidad en mujeres adultas en situación de discapacidad física y orgánica, combinando la metodología cuantitativa y cualitativa, en dos fases. En la primera, las mujeres participantes cumplimentan un cuestionario sobre resiliencia sexual de elaboración propia y, en la segunda fase, las mujeres con mayor puntuación en resiliencia sexual participaban en un grupo de producciones narrativas, con el objetivo de conocer los factores que influyen y determinan la resiliencia en el ámbito de su sexualidad.

¿Quién ha participado? Háblenos de la metodología y la muestra.

La propia metodología del estudio requería de la participación en primera estancia de las entidades asociadas a COCEMFE CyL para acercar la propuesta a las mujeres. Se realizó un primer acercamiento de la intención del estudio y un seminario dirigido a todas las entidades, presentando la investigación y dando claves sobre la metodología de la fase cuantitativa en la que estábamos para la que requeríamos su participación. Las entidades paulatinamente fueron proponiendo la participación a las mujeres para la realización del cuestionario sobre resiliencia sexual, y también adecuándose a las necesidades de apoyos concretos para las mujeres que lo precisasen.

"Planteamos el estudio con una perspectiva inclusiva y emancipatoria, aspirando a fortalecer la visibilidad y el valor de las historias de las propias mujeres participantes."



De esta forma se fue estructurando la muestra en la que participaron 250 mujeres cumplimentando un cuestionario sobre resiliencia sexual elaborado por el equipo de investigación, que se ha supuesto un hito en este ámbito, ya que apenas si existen cuestionarios que aúnen resiliencia, sexualidad y mujeres con discapacidad física/orgánica. Este cuestionario recogió los “sentires” de las mujeres en 60 preguntas sobre su sexualidad, amplificando su emancipación para poner de manifiesto su capacidad de agencia y transformación social.

La selección de las mujeres con mayor puntuación en el cuestionario de resiliencia sexual formó el grupo de producciones narrativas, conformando la fase cualitativa de la investigación. La producción narrativa como método de investigación consiste en generar conocimiento en grupo, que explica desde su propio conocimiento, los factores que han posibilitado y dificultado la resiliencia de su sexualidad. Requiere retomar los relatos y narrativas a cerca de las propias sexualidades para visibilizar y poner en valor los aspectos que las mujeres con discapacidad detallan, como aportaciones valiosas para la sexualidad de las demás mujeres, una perspectiva inclusiva que pone en valor la dimensión sexual desde esta mirada. Esta metodología nos ha permitido acceder a una información relevante y significativa acerca de la vida de las mujeres protagonistas, a partir de la cual es posible interpretar y comprender la dinámica de los factores que estudiamos.

Del análisis de ambas metodologías hemos llegado a describir diferentes factores que promueven o dificultan la resiliencia en el ámbito de la sexualidad en mujeres con discapacidad física/orgánica.

Hablemos de los resultados...¿Cuáles han sido las conclusiones que se han obtenido de este Estudio?

Los resultados obtenidos en la primera fase de la investigación se asemejan a resultados esperados por el equipo investigador, cristalizadas en forma de hipótesis iniciales. Es decir; las puntuaciones del cuestionario que las 250 mujeres realizaron señalan una resiliencia media-alta en las participantes, siendo un dato interesante que el 74% de las mujeres se consideran resilientes en la sexualidad. Este dato concreto resuena en consonancia total con la mirada general del estudio; o sea con la presunción de que las mujeres con discapacidad física/orgánica poseen fortalezas, capacidades y habilidades para transformar situaciones de vulnerabilidad y conectarse con su deseo erótico, con su cuerpo, con su placer y con su disfrute.

Otros datos de interés que dibuja la fase cuantitativa señalan a la familia y amistades como influencias positivas para mejorar las dificultades en el terreno de la sexualidad. No así el sistema educativo, ni la educación sexual recibida, cuya valoración de calidad es muy baja.

En el conocimiento producido por el grupo más resiliente en el terreno sexual, señalan que la Educación Sexual, la relación con el cuerpo y placer, la reconciliación con una misma, la mirada externa y la explicitación del deseo erótico propio; son elementos que, a pesar de la complejidad vivida, han sido transformados gracias a aspectos como la personalidad, la toma de decisiones y la disposición a apoyos significativos, aspecto estratégico en todo proceso de resiliencia.

Se encuentran claves interesantes en el análisis de la producción narrativa que enlazadas se tejen entre las dimensiones: yo soy, yo tengo, yo hago y yo deseo; y entre los factores: empoderamiento personal, bienestar emocional, recursos-vínculos, entorno educativo, experiencias biográficas componiendo una trama articulada de aportaciones consideradas como facilitadoras de la resiliencia sexual.



El análisis de dicha trama identifica como aspectos facilitadores para desarrollar la responsabilidad hacia la propia identidad sexuada: el autoconocimiento del propio cuerpo y placer y aspectos de la propia personalidad, como la autoeficacia y seguridad en una misma.

Para el acceso a los apoyos significativos, como la Educación Sexual y los recursos accesibles son señalados, son importantes los vínculos significativos y las relaciones de reciprocidad, los grupos de apoyo, una Educación Sexual de calidad (también para familias) y los apoyos accesibles (asesoramiento, asistencia sexual) y estandarizados.

En relación con la dimensión que habla de la toma de decisiones, asertividad y autoeficacia se describe como significativo el proceso de aceptación de las propias circunstancias. Un proceso que implica una reconciliación con una misma para la toma de decisión activa de expresar los deseos, emociones, sentimientos y el desarrollo de habilidades para la gestión de las emociones, relaciones y comunicación. Todo este proceso conlleva la activación de un deseo de superación y de ser reconocida como mujer sexuada para lo que resulta crucial la mirada externa que reconoce, significa y acredita la propia identidad sexuada, un proceso común a todas las personas.



Del análisis de la fase cualitativa también se extraen barreras que dificultan la activación de la resiliencia sexual, como la carencia de Educación Sexual de calidad, la falta de apoyos y acompañamiento sexológico, la sobreprotección y control desde el contexto familiar, la falta de reconocimiento en la mirada externa, la dificultad para socializar y vincularse.

Así, un mecanismo de protección se puede invertir de sentido y convertirse en barrera y viceversa, por cuanto que nos referimos a fenómenos complejos e interactivos de variables individuales y sociales, tal y como se constata en nuestro análisis de factores en la producción narrativa. Por consiguiente, los datos arrojados señalan la resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan la superación de las dificultades. Esta definición resulta muy interesante, ya que establece una relación directa con uno de los elementos que puede favorecer u obstaculizar la resiliencia en mujeres adultas con discapacidad física/orgánica, que es el entorno socioeducativo (grupo de iguales, familia, agentes educativos, instituciones etc).

Y a partir de estos resultados...¿Cuáles serán los siguientes pasos?

Hemos constatado que este estudio contribuye a la visibilización de las voces, historias, narrativas sobre sexualidad altamente invisibilizadas a través de la cumplimentación de un cuestionario pionero en resiliencia sexual elaborado por

el equipo investigador y de un método de producciones narrativas con enfoque emancipador. Así, el primer paso tiene que ver con compartir los resultados del estudio con las mujeres protagonistas y las entidades que han participado en él para después hacer una presentación pública del mismo.

La investigación ha requerido retomar los relatos y narrativas a cerca de las propias sexualidades para visibilizar y valorar los aspectos que las mujeres con discapacidad como aportaciones valiosas a la sexualidad de las mujeres en global.

"Del análisis de la fase cualitativa se extraen barreras que dificultan la activación de la resiliencia sexual, como la carencia de Educación sexual de calidad, la falta de apoyos y acompañamientos sexológicos, la sobreprotección y control desde el contexto familiar, la falta de reconocimiento en la mirada externa y la dificultad para socializar y vincularse".

Teniendo en cuenta la alta fiabilidad que presenta el estudio, es importante la difusión de los resultados, junto con el cuestionario sobre resiliencia sexual que hemos elaborado, pues pueden servir a otras organizaciones y profesionales para seguir ahondando en este ámbito. Valorando el alcance de los resultados obtenidos, nos podemos plantear en un futuro la realización de otros grupos de técnicas narrativas con las mujeres que han puntuado más bajo en la fase cuantitativa y de esta forma, profundizar de forma específica sobre cuáles han sido los factores que han obstaculizado su resiliencia en el ámbito de la sexualidad. Y, por consiguiente, dar continuidad al trabajo de metodología narrativa y con ello poder materializar propuestas realizadas por las propias mujeres participantes, en coherencia con el protagonismo que se desea suscitar con este tipo de actuaciones emancipadoras.

La materialización de esta investigación en una buena práctica en materia de sexualidad de las mujeres con discapacidad física/orgánica por su enfoque emancipador y empoderante, que pone en valor las aportaciones que sobre resiliencia sexual estas mujeres realizan. Un paso más, hacia un camino más global y diverso; tal y como la confluencia de paradigmas sexológico, social y de calidad de vida plantean. Todos estos aspectos aportados se traducen en la superación de una visión victimista que nos planteamos, para identificar diversas formas de realizar el proceso emancipatorio para la sexualidad; y para la transformación de la realidad a partir del ejercicio de imaginar escenarios futuros posibles para la vivencia de sexualidades más emancipadas, en contextos más inclusivos, y modelos de relación diversos.



CONTRAPORTADA LA IMAGEN



Fotografía de Ismael Suárez Vian

**" El cuerpo no es una cosa, es una situación:
es nuestra comprensión del mundo y el
esbozo de nuestro proyecto"**

Simone Beauvoir





COCEMFE

Castilla y León

SERVICIOS CENTRALES

C/ Gaspar Arroyo 6

34005 Palencia

TÉLEFONOS DE CONTACTO

979 74 58 40- 691 12 88 17

www.cocemfecyl.es