

Participar desde casa: Guía para familias monoparentales



GENERALITAT
VALENCIANA

FAMO
COVA

FAMILIAS
MONOPARENTALES
COMUNIDAD
VALENCIANA

Queridas familias:

En Familias Monoparentales de la Comunidad Valenciana, Famocova creemos que cada voz cuenta y que la **participación ciudadana** es clave para fortalecer nuestra comunidad. Esta guía está diseñada para acompañarte paso a paso, ofreciéndote recursos prácticos y accesibles para participar desde casa, involucrar a tus hijos y hacer oír tu voz como **familia monoparental**.

Objetivos:

- Conocer tus derechos y canales de participación ciudadana.
- Aprender a organizar tu participación de manera práctica y efectiva desde casa.
- Aplicar herramientas y ejercicios para intervenir en tu comunidad.
- Inspirarte con experiencias y buenas prácticas de otras familias monoparentales.
- Facilitar un seguimiento y evaluación de tu participación a lo largo del tiempo.

Derechos de familias monoparentales

Tus derechos

- **Derechos sociales y económicos:** ayudas, servicios sociales, programas de conciliación.
- **Educación y salud:** escolarización, becas, atención sanitaria, programas de apoyo.
- **Derechos de participación:** participar en asociaciones, presentar iniciativas, consultas ciudadanas.

Derechos sociales y económicos

- Existen ayudas y prestaciones específicas para familias monoparentales que contribuyen a mejorar la calidad de vida.
- Los servicios sociales ofrecen orientación y apoyo para acceder a recursos locales, vivienda y empleo.
- Los programas de conciliación familiar facilitan la combinación de trabajo, estudios y cuidado de hijos

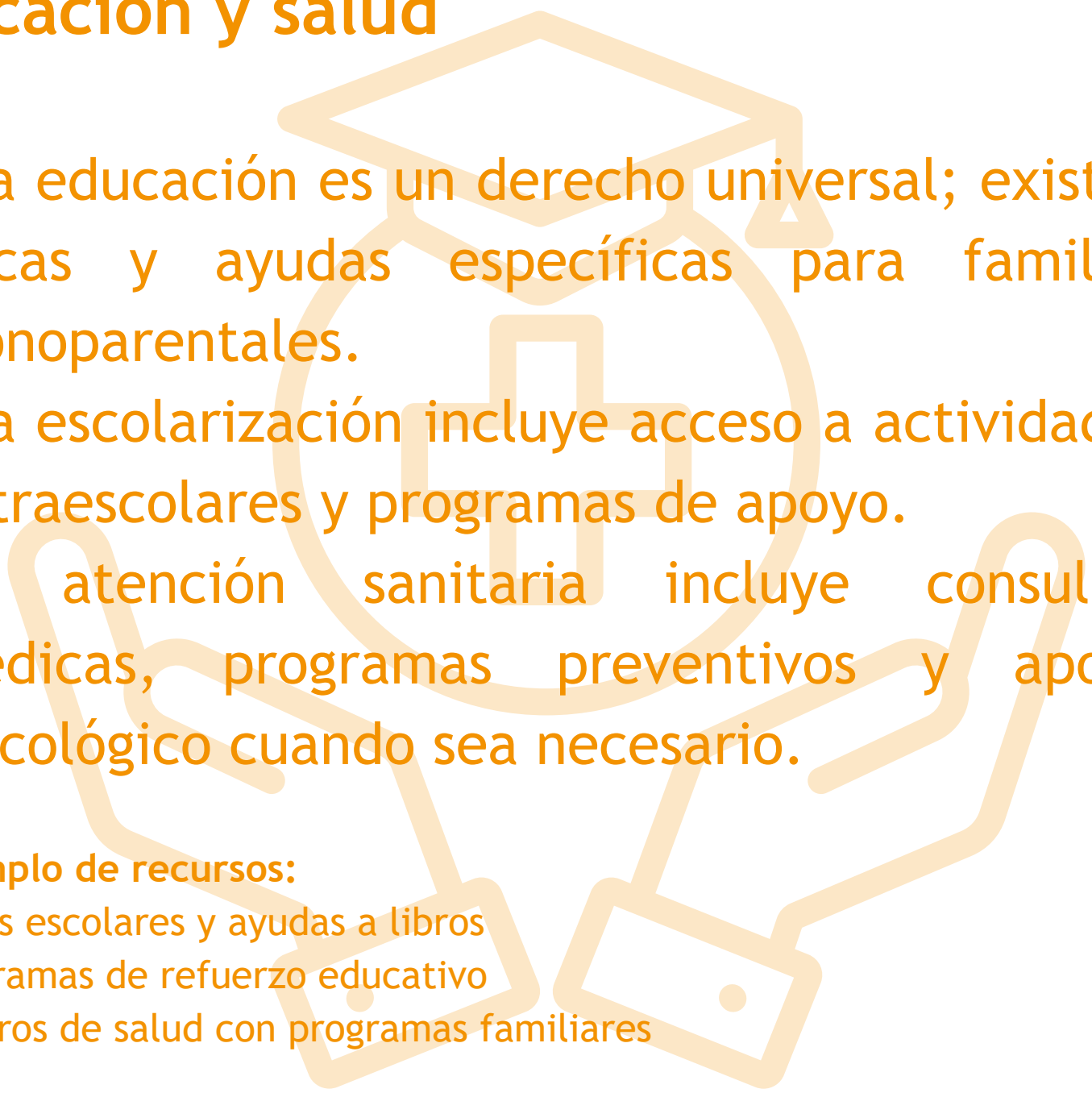
Ejemplo de recursos:

Prestaciones económicas por familia monoparental

Programas de ayuda a la vivienda

Servicios de apoyo a la maternidad/paternidad

Educación y salud



- La educación es un derecho universal; existen becas y ayudas específicas para familias monoparentales.
 - La escolarización incluye acceso a actividades extraescolares y programas de apoyo.
- La atención sanitaria incluye consultas médicas, programas preventivos y apoyo psicológico cuando sea necesario.

Ejemplo de recursos:

Becas escolares y ayudas a libros

Programas de refuerzo educativo

Centros de salud con programas familiares

Derechos de participación

- Las familias monoparentales tienen derecho a participar activamente en su comunidad y en decisiones locales.
- Pueden integrarse en asociaciones vecinales, presentar iniciativas y participar en consultas ciudadanas y presupuestos participativos.

La participación fortalece la voz de la familia y contribuye a mejorar los servicios y políticas locales.

Ejercicio práctico: Lista 3 derechos que consideres más importantes para tu familia:

1. _____
2. _____
3. _____

Canales de Participación

Participación presencial

Aquella que se realiza asistiendo físicamente a espacios de encuentro y decisión en tu municipio o barrio. Estos espacios permiten dialogar directamente con otras personas y con las instituciones, compartir propuestas y defender las necesidades de las familias. Fortalece la comunidad y crea redes de apoyo.

Ejemplos de participación presencial:

Consejos locales o de barrio

Reuniones abiertas del ayuntamiento

Talleres comunitarios y encuentros participativos

Asociaciones vecinales y entidades sociales

Participación digital

Permite informarse, opinar y proponer desde casa, utilizando herramientas online. Es una forma flexible y accesible de participar, especialmente útil para familias monoparentales con poco tiempo o dificultades para desplazarse.

Participar desde casa también es participar.

Ejemplos de participación digital:

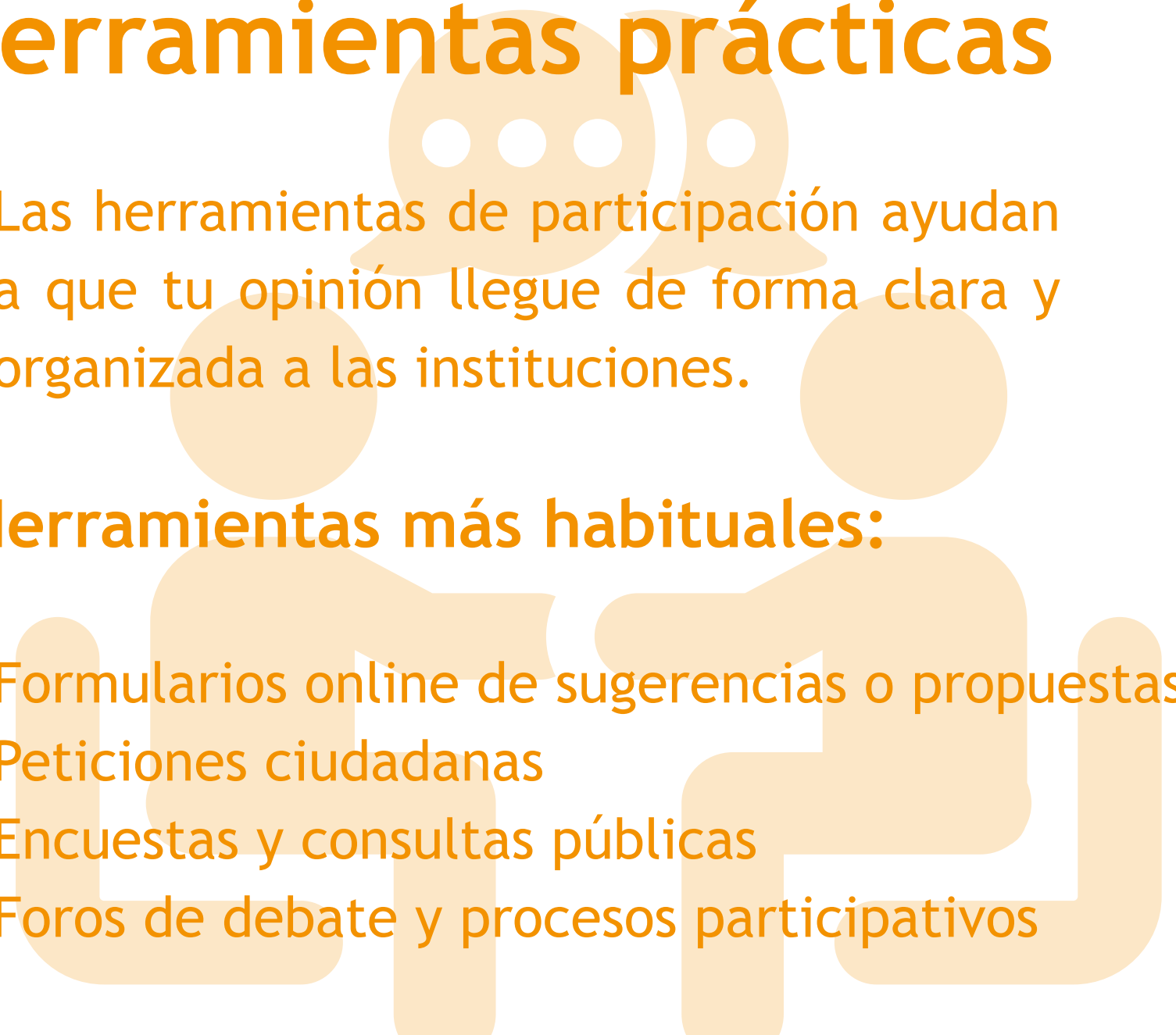
Portales municipales de participación ciudadana

Aplicaciones móviles oficiales del ayuntamiento

Redes sociales institucionales

Plataformas de consultas y votaciones online

Herramientas prácticas



Las herramientas de participación ayudan a que tu opinión llegue de forma clara y organizada a las instituciones.

Herramientas más habituales:

Formularios online de sugerencias o propuestas

Peticiones ciudadanas

Encuestas y consultas públicas

Foros de debate y procesos participativos

Ejercicio práctico

Investiga una plataforma local de participación

Nombre de la plataforma:

Tipo de participación (marca una opción):

- ☐ Presencial
- ☐ Digital
- ☐ Ambas

¿Qué puedes hacer en ella? (propuestas, votaciones, comentarios, etc.)

Presencial	Digital	Herramienta
Reunión vecinal	Portal municipal	Formulario
Taller comunitario	App municipal	Encuesta

Planificar tu participación

Organiza tu participación desde casa

Planificación del tiempo

Para participar de manera efectiva es importante organizar tu tiempo y establecer objetivos claros. Incluso dedicar unos minutos a la semana puede marcar la diferencia. La planificación ayuda a no sentirse abrumado y a mantener la constancia en la participación.

Sugerencias prácticas:

- Dedica un espacio semanal para revisar noticias locales y oportunidades de participación.
- Agenda reuniones o actividades participativas con antelación.
- Combina participación con actividades familiares o educativas de tus hijos/as.

Pequeños pasos constantes generan grandes cambios.

Involucrar a hijos/as y usar tecnología

Participar en la comunidad también puede ser educativo y divertido para tus hijos/as. Además, las herramientas digitales facilitan la participación desde cualquier lugar.

Sugerencias prácticas:

- Explica a tus hijos la importancia de participar y acompáñalos en actividades familiares.
- Usa plataformas digitales para enviar propuestas o participar en consultas.
- Comparte con ellos mapas de recursos o actividades comunitarias adaptadas a su edad.

La participación es un aprendizaje para toda la familia.

Mini-plan mensual

Un mini-plan mensual te ayuda a estructurar tus acciones y hacer un seguimiento de tu participación.

Ejercicio práctico:

Completa tu propio plan usando la siguiente plantilla:

Semana	Actividad	Canal	Resultado / Aprendizaje
1			
2			
3			
4			

Testimonios de Familias

Buenas prácticas y experiencias

Conocer experiencias de otras familias monoparentales puede inspirarte y mostrarte cómo aplicar la participación en tu comunidad.

Testimonios:

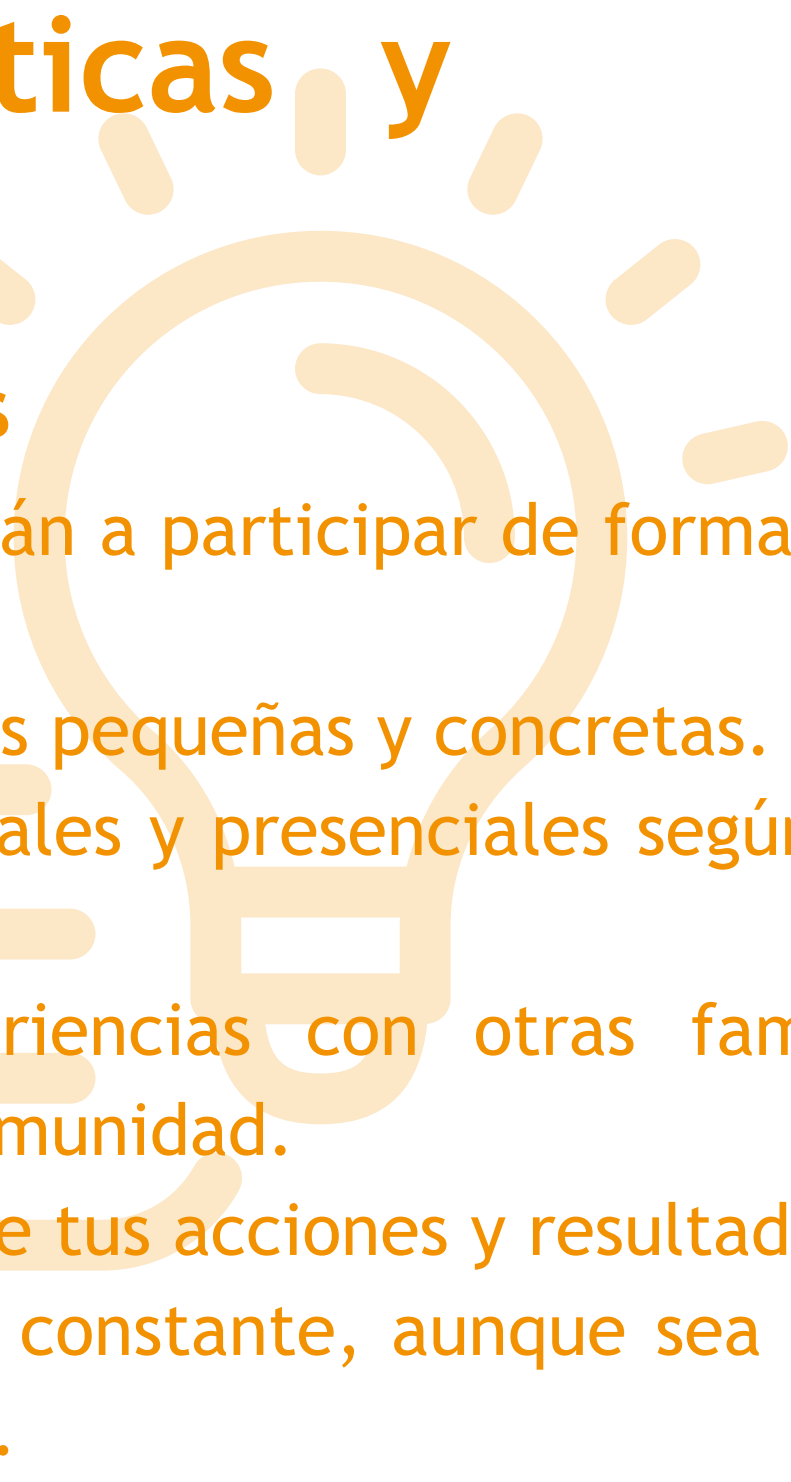
“Participar en la asociación vecinal me permitió acceder a programas de apoyo escolar para mi hijo.”

“Gracias a las reuniones del ayuntamiento pude presentar una propuesta de mejora en el parque del barrio.”

“Usando la plataforma digital municipal envié una propuesta sobre transporte y recibí respuesta en pocos días.”

Aprender de la experiencia de otros fortalece tu participación.

Buenas prácticas y experiencias



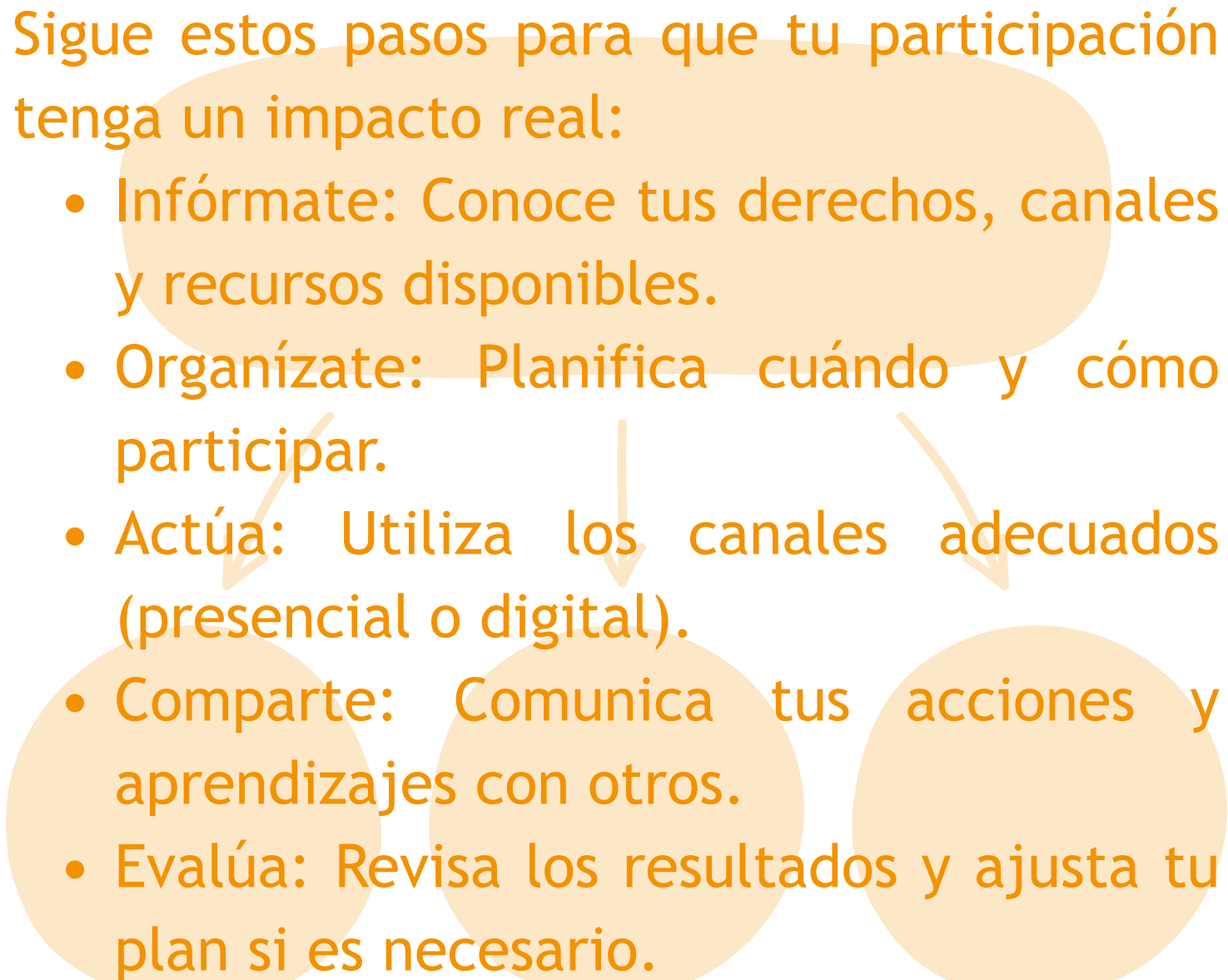
Consejos prácticos

Estos consejos te ayudarán a participar de forma más efectiva y organizada:

- Empieza con acciones pequeñas y concretas.
- Usa los canales digitales y presenciales según tus posibilidades.
- Comparte tus experiencias con otras familias para fortalecer la comunidad.
- Mantén un registro de tus acciones y resultados.
- Participa de manera constante, aunque sea poco tiempo cada semana.

Pasos para participar eficazmente

Sigue estos pasos para que tu participación tenga un impacto real:

- **Infórmate:** Conoce tus derechos, canales y recursos disponibles.
 - **Organízate:** Planifica cuándo y cómo participar.
 - **Actúa:** Utiliza los canales adecuados (presencial o digital).
 - **Comparte:** Comunica tus acciones y aprendizajes con otros.
 - **Evalúa:** Revisa los resultados y ajusta tu plan si es necesario.
- 

Ejercicio opcional:

- Marca los pasos que ya aplicas en tu participación.
- Añade notas sobre cómo mejorar cada uno.

Talleres y actividades prácticas

Mapas de recursos locales

Identificar los recursos de tu comunidad es fundamental para participar de manera efectiva. Los mapas de recursos te permiten localizar servicios, asociaciones y oportunidades de participación cerca de ti.

Ejercicio práctico:

Completa un mapa con los siguientes recursos:

- Asociaciones vecinales
- Servicios sociales
- Escuelas y centros educativos
- Centros de salud
- Espacios culturales y deportivos

Dinámicas de toma de decisiones

Aprender a priorizar y tomar decisiones es clave para que tu participación tenga impacto. Las dinámicas ayudan a visualizar opciones y evaluar alternativas.

Ejercicio práctico:

Lista 3 problemas o propuestas de tu comunidad.

Asigna prioridad de 1 (alta) a 3 (baja).

Anota posibles acciones para cada propuesta.

Problema/Propuesta Prioridad Acción a tomar

Comunicación con instituciones

Saber cómo comunicarte con instituciones facilita que tus propuestas sean escuchadas y consideradas.

Ejercicio práctico:

Redacta un mensaje/correo a tu institución local usando la plantilla:

Plantilla sugerida:

Asunto: [Tema de la propuesta o consulta]

Estimado/a [Nombre de la persona o institución],

Me dirijo a usted como [madre/padre] de familia monoparental en [nombre del barrio/comunidad].

Quisiera proponer/consultar [descripción breve de la propuesta].

Agradezco su atención y quedo a disposición para cualquier aclaración.

Atentamente,

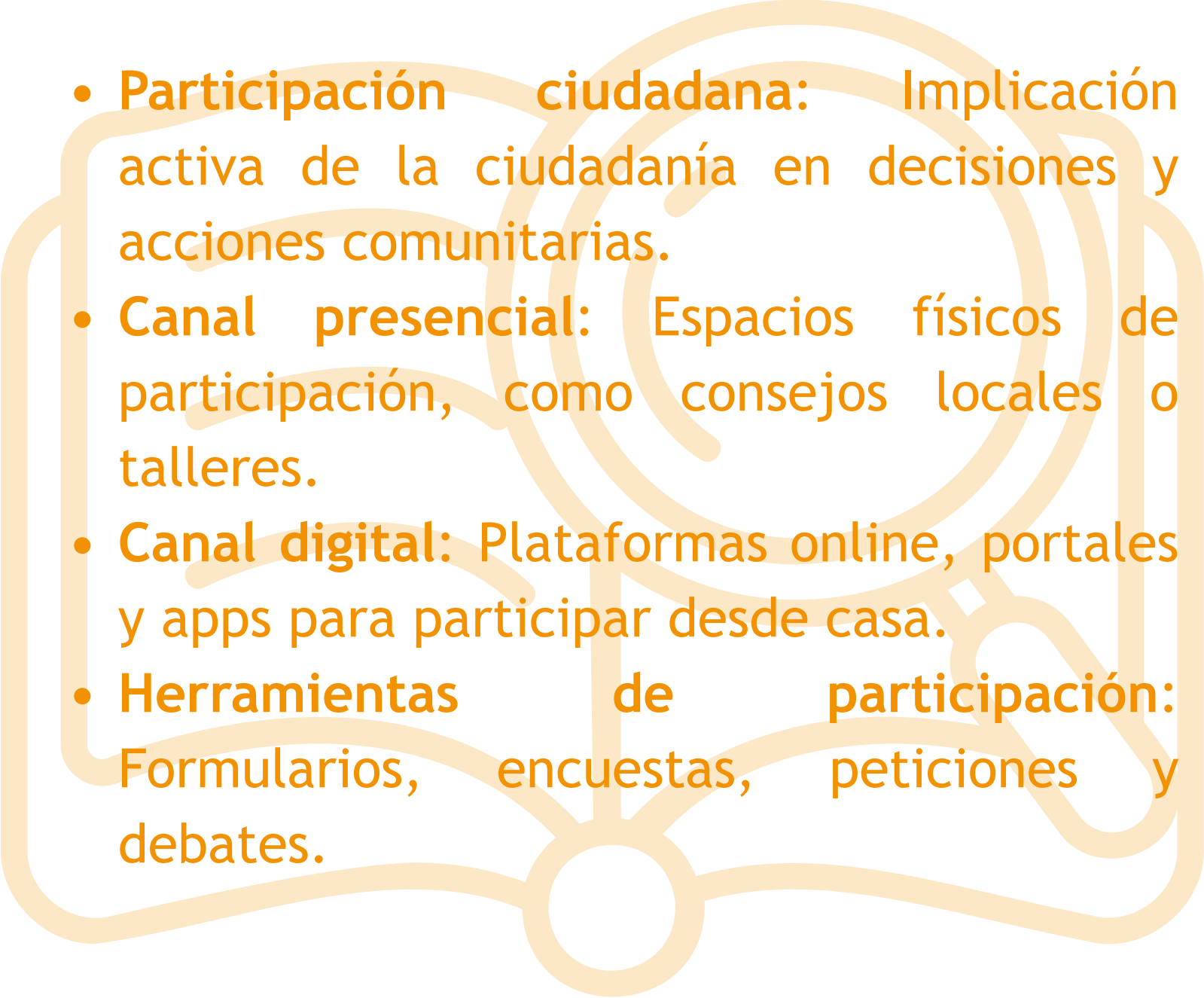
[Nombre] - Contacto: [teléfono/email]

Glosario

Términos clave

Para entender mejor la participación ciudadana y los derechos de las familias monoparentales, aquí tienes un glosario con los términos más importantes:

- **Familia monoparental:** Unidad familiar formada por uno de los progenitores y sus hijos/as.

- 
- **Participación ciudadana:** Implicación activa de la ciudadanía en decisiones y acciones comunitarias.
 - **Canal presencial:** Espacios físicos de participación, como consejos locales o talleres.
 - **Canal digital:** Plataformas online, portales y apps para participar desde casa.
 - **Herramientas de participación:** Formularios, encuestas, peticiones y debates.

Recursos y apoyo

Contactos útiles

Estos recursos pueden ayudarte a informarte, participar y acceder a apoyos para familias monoparentales:

Recursos locales:

- Servicios sociales municipales
- Asociaciones de familias monoparentales
- Centros educativos y culturales

Recursos nacionales:

- Webs y portales oficiales de participación ciudadana
- Asociaciones y federaciones de familias monoparentales
- Organismos de apoyo social y económico

Ejercicio práctico:

Anota los recursos que ya conoces y los que deseas explorar:

Recurso Contacto Tipo:

- Local/Nacional
- Local/Nacional

Evalúa tu participación

Reflexiona sobre tu impacto

Evaluar tu participación te permite medir resultados, aprender y mejorar. Reflexionar sobre lo que funcionó y lo que no ayuda a que tus acciones sean más efectivas.

Ejercicio práctico:

Responde a estas preguntas:

¿Qué acciones de participación realicé este mes?

¿Qué resultados obtuve?

¿Qué dificultades encontré y cómo puedo resolverlas?

¿Qué nuevas acciones puedo planificar para el próximo mes?

Da continuidad a tu participación

Seguimiento y mejora

Crear un plan de seguimiento ayuda a mantener la constancia y mejorar tus acciones a lo largo del tiempo.

Ejercicio práctico:

Establece metas mensuales y registra tus logros:

Mes	Acción	Resultado	Observaciones
-----	--------	-----------	---------------

Gracias por participar

¡Gracias por formar parte de esta guía práctica! Participar desde casa es posible y tu voz cuenta. Recuerda que cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a fortalecer tu comunidad y mejorar los recursos disponibles para familias monoparentales.

Contacto y agradecimientos

Agradecemos la colaboración de todas las familias que participaron y de las entidades que apoyaron este proyecto.

Contactos de Familias Monoparentales
Comunidad Valenciana, Famocova:

Web: www.famocova.org

Email: info@famocova.org

Teléfono: 622379631

Redes sociales: [Facebook](#) [Instagram](#)

[@Famocova](#)