



AJUNTAMENT de LA NUCIA

GUÍA PRÁCTICA Y RECOMENDACIONES CORONAVIRUS

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

#FentPobleFemFutur

Información Coronavirus

Comunitat Valenciana:

900 300 555

www.lanucia.es





LA NUCÍA
CIUDAD DEL DEPORTE

Desde el **Ayuntamiento de La Nucía** hemos elaborado este documento para facilitar a tod@s l@s vecin@s de La Nucía una serie de **recomendaciones, acciones municipales y actividades de ocio gratuitas** para realizar desde casa, y así mejorar la calidad de vida ante esta situación que estamos sufriendo por el **COVID-19**.

El objetivo de esta guía es hacer más ameno este periodo e intentar enfocar esta crisis de una forma más productiva, y así sacar el máximo partido a todo el tiempo del que ahora disponemos.

Desde el consistorio os animamos a leer, entrenar, compartir... Esperamos que este documento os sirva de ayuda ante esta situación.

Y ante todo os recordamos que
#EsteVirusLoParamosUnidos

Bernabé Cano,
Alcalde de La Nucía.



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

ACCIONES MUNICIPALES

Desde el Ayuntamiento de La Nucía estamos realizando una serie de acciones municipales con las que ayudar a tod@s los nucier@s y evitar la propagación del coronavirus.

Compras a domicilio para mayores:

<http://www.lanucia.es/Nuevo-Servicio-Compras-Domicilio>

Campaña Donación de alimentos para el refugio de animales:

<http://www.lanucia.es/proteccion-animal-donacion-alimentos-perros-2020>

“Teléfono Amigo”:

<http://www.lanucia.es/tercera-edad-telefono-amigo-2020>

Festival Online La Nucía saca “el arte al balcón”

<http://www.lanucia.es/festival-arte-balcones-2020>

Campaña #LaNucíaDesdeMiVentana

<http://www.lanucia.es/redes-sociales-la-nucia-desde-mi-ventana-2020>

Marcha virtual en Casa

<http://www.lanucia.es/Marcha-Virtual-fomentar-deporte>

Formación a distancia Escuela de Adultos:

<http://www.lanucia.es/Escuela-Adultos-continua-a-distancia>

Información de interés Canal Telegram La Nucía:

<https://t.me/LaNuciaES>

Felicitación cumpleaños durante el Coronavirus

<http://www.lanucia.es/Climent-Malastruc-alegran-cumples-Coronavirus>



Mantente informado de todas las novedades de La Nucía en nuestro Canal de Telegram

SERVICIO TEMPORAL DE COMPRAS A DOMICILIO

PARA PERSONAS MAYORES Y CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD QUE SE ENCUENTREN SOLAS SIN APOYO FAMILIAR



Servicio temporal prestado por Servicios Sociales hasta que finalice la situación de alarma

REALIZACIÓN DE COMPRAS A DOMICILIO DE:

- Productos básicos alimenticios
- Productos básicos de higiene
- Farmacia

Las peticiones serán valoradas por técnicos de Servicios Sociales del Ayuntamiento de La Nucía.

Si conoces a alguien que esté en esta situación, llámanos: **96 689 73 30**

Horario de atención telefónica: De 9:00 a 14:00 h de lunes a viernes



TELÉFONO AMIGO

Servicio de acompañamiento telefónico para personas mayores que se sientan solas



965 082 179

Horario

10:00 - 14:00 H
16:00 - 20:00 H

Durante el periodo de confinamiento por el COVID-19 personal cualificado de la Concejalía de Tercera Edad del Ayuntamiento de La Nucía atenderá la llamada para acompañar a las personas mayores con el fin de paliar su soledad.



AYUNTAMIENTO DE LA NUCÍA
República de Tercera Edad



LA NUCÍA
CIUDAD DEL DEPORTE



RECOGIDA DE ALIMENTOS

Ellos también precisan de tu ayuda

DONACIÓN DE ALIMENTOS
A FAVOR DEL REFUGIO MUNICIPAL DE ANIMALES DE LA NUCÍA



Puntos de recogida:



maskokotas
TOT D'ANIMALS
Montblanc



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNucíaContraElCoronavirus

ACCIONES MUNICIPALES

Durante estos tiempos difíciles son muchos los gestos solidarios que se están dando en La Nucía:

Banco de alimentos:

<http://www.lanucia.es/Programa-Alimentos-se-refuerza>

<http://www.lanucia.es/Programa-Alimentos-duplica-ayuda-758-personas>

“Lotes de comida” alumnos con beca de comedor:

<http://www.lanucia.es/bienestar-social-lotes-comida-comedor-escolar-2020>

Donaciones solidarias al “Programa de Alimentos”:

<http://www.lanucia.es/Nuevas-Donaciones-Programa-Alimentos-abril>

<http://www.lanucia.es/Donaciones-solidarias-Programa-Alimentos-11-abril>

<http://www.lanucia.es/Programa-Alimentos-nuevas-donaciones-Empresas>

<http://www.lanucia.es/Donaciones-Solidarias-Programa-Alimentos-23-abril>

<http://www.lanucia.es/Donaciones-Solidarias-Programa-Alimentos-30-abril>

<http://www.lanucia.es/bienestar-social-donacion-programa-alimentos-siete-mayo-2020>

Costura solidaria:

<http://www.lanucia.es/Costura-solidaria-batas-mascarillas>

Donación de Batas y Mascarillas:

<http://www.lanucia.es/Mascarillas-Costura-Solidaria-Hospital-Vila>

<http://www.lanucia.es/Asilo-Callosa-recibe-mascarillas-solidarias>

<http://www.lanucia.es/centre-salut-donacion-material-sanitario-bronquitis-2020>

<http://www.lanucia.es/batas-solidarias-residencia-tercera-edad-benidorm-2020>

Pantallas de protección, Escuela de Oficios:

<http://www.lanucia.es/Escuela-Oficios-entrega-Policia>

<http://www.lanucia.es/Viseras-proteccion-facial-servicios>

<http://www.lanucia.es/Viseras-solidarias-SERVEF-Benidorm>

48 personas en el “Servicio de Compras a Domicilio”

<http://www.lanucia.es/bienestar-social-exito-servicio-compras-domicilio-2020>

<http://www.lanucia.es/102-personas-Servicio-Compras-Domicilio>

CONTRA EL COVID19

COLABORA

COSIENDO MASCARILLAS Y BATAS DE PLÁSTICO PARA CENTROS SANITARIOS



Si estás interesad@
te facilitamos el material.

Infórmate en:

96 689 70 70 (Centre Juvenil) / 96 610 10 98 / 667 909 691 (Whatsapp)



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus



ACCIONES MUNICIPALES

Debido a esta crisis sanitaria el Ayuntamiento ha procedido a cerrar temporalmente los edificios públicos municipales, desarrollar una campaña especial de desinfección y limpieza, así como aplicar medidas económicas especiales.

Suspensión Atención Presencial:

<http://www.lanucia.es/Ayuntamiento-suspende-Atencion-Presencial>

Campaña Especial Desinfección:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-desinfecta-aceras-contenedores>

Cierre de l'Auditori y Ciutat Esportiva:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-cierra-auditori-ciutat-esportiva-2020>

Cierre centro de mayores:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-cierra-centros-mayores>

Suspensión cobro tasas municipales:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-suspende-cobro-tasas>

La Nucía solicita Ampliación pago de tasas:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-solicita-ampliacion-plazo-tasa>

Suspensión Cuota Escola Infantil El Bressol:

<http://www.lanucia.es/Alumnos-Bressol-no-pagaran-cerrado>

Mampara Consultorio Pinar de Garaita:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-instala-mampara-Consultorio-Pinar>

Guía Práctica y Recomendaciones Coronavirus:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-edita-Guia-Coronavirus>

La UME participa en la campaña de desinfección:

<http://www.lanucia.es/UME-Campana-Limpieza-Desinfeccion>

ACCIONES MUNICIPALES

El Ayuntamiento tramitará la firma digital:

<http://www.lanucia.es/Firma-Digital-servicio>

<http://www.lanucia.es/Servicio-Firma-digital-continua-2020>

<http://www.lanucia.es/extencion-coloma-tramite-firma-digital-fe-vida-2020>

<http://www.lanucia.es/ayto-firma-digital-siete-mayo-2020>

Pago ayudas por el Coronavirus:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-pago-ayudas-Coronavirus>

<http://www.lanucia.es/Tercer-pago-Ayudas-Coronavirus>

<http://www.lanucia.es/Ayudas-Coronavirus-100-Familias>

Medidas precaución Parque Can:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-regula-Parque-Can-Coronavirus>

Juzgado de paz cerrado:

<http://www.lanucia.es/Juzgado-Paz-cierra-pasa-Registro-vila>

<http://www.lanucia.es/Horario-juzgado-Paz>

Controles Policía por los desplazamientos de turistas:

<http://www.lanucia.es/Policia-Local-controles-desplazamientos>

Video de los clubs deportivos "nucieros" para dar ánimos:

https://www.youtube.com/watch?v=c9bS_v28CCQ&t=8s

"La Passió 2019" video resumen on-line:

<http://www.lanucia.es/La-Passio-La-Nucia-2019-video-resumen-2020>

Vídeo Popular de les "Festes de Sant Vicent":

<http://www.lanucia.es/Video-Popular-Festes-Sant-Vicent-participa>

Medidas protección Policía Local:

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-dota-Policia-medidas-protectoras>



CONSIGUE TU FIRMA DIGITAL AYUNTAMIENTO DE LA NUCÍA

Horario extraordinario durante el Estado de Alarma:

MARTES Y JUEVES

De 10:30 a 12:30 h

Dependencias del Ayuntamiento
Plaça Mayor - La Nucía

Sólo con cita previa

 **96 587 07 00**

 **info@lanucia.es**



AJUNTAMENT de LA NUCIA



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus



ACCIONES MUNICIPALES

Desinfección con “termonebulización”

<http://www.lanucia.es/Centro-Calvari-desinfecta-termonebulizacion>

<http://www.lanucia.es/limpieza-desinfeccion-centros-sociales-2020>

<http://www.lanucia.es/la-nucia-desinfecta-juzgado-paz-2020>

<http://www.lanucia.es/Parques-caninos-termonebulizacion>

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-desinfecta-45-parques>

<http://www.lanucia.es/empresa-desinfecta-Central-Policia-termonebulizacion>

Donación Mamparas a la Guardia civil de Altea:

<http://www.lanucia.es/mamparas-donacion-guardia-civil-2020>

Test Rápidos a empleados de Ayuntamiento:

<http://www.lanucia.es/Test-rapidos-COVIDS-Ayuntamiento>

<http://www.lanucia.es/test-rapidos-inicio-covi-19-personal-2020>

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-colabora-test-Guardia-Civil>

Desinfección coches de policía con “ozono”

<http://www.lanucia.es/policia-coches-desinfección-ozono-2020>

Ampliación puntos de recogida La Campaña “Donación de Alimentos-Refugio Animales”:

<http://www.lanucia.es/Campana-Alimentos-Refugio-Animales-recogida>

La Nucía cede el “Salón Social El Cirer” para donaciones de sangre:

<http://www.lanucia.es/sangre-donacion-abril-cirer-2020>

43 “solidari@s” donaron sangre en El Cirer

<http://www.lanucia.es/sangre-donacion-abril-43-donantes-2020>



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

ACCIONES MUNICIPALES

Servicio de Impresión y Fotocopias para escolares

<http://www.lanucia.es/Servicio-Impresion-Educacion>

<http://www.lanucia.es/educacion-fotocopias-escolares-2020>

Las Bibliotecas de La Nucía prorrogan los préstamos

<http://www.lanucia.es/biblioteca-coronavirus-prestamos-libros-2020>

Día Sant Vicent Laborable

<http://www.lanucia.es/la-nucia-20-abril-laborable-2020>

Video popular de les Festes de "Sant Vicent"

<http://www.lanucia.es/67-personas-colaboran-Video-Popular-Sant-Vicent>

<http://www.lanucia.es/Video-Popular-Festes-Sant-Vicent-estreno>

El Centro de Transfusión recibe batas Solidarias

<http://www.lanucia.es/batas-solidarias-centro-transfusion-donacion-abril-2020>

La UME despliega un equipo Operativo en La Nucía

<http://www.lanucia.es/Ejercito-en-La-Nucia-colaboracion>

117 escolares reciben "lotes de comida" de La Nucía

<http://www.lanucia.es/117-escolares-reciben-lotes-comida>

OMIC La Nucía, servicio a distancia

<http://www.lanucia.es/OMIC-funciona-telefono-Estado-Alarma>

"Por Vosotros CV" apartamentos gratuitos en La Nucía a sanitarios y policías

<http://www.lanucia.es/por-vosotros-cv-apartamentos-la-nucia-2020>

Información Labora para desempleados y afectados por ERTE:

<http://www.lanucia.es/Informacion-desmepleados-ERTES-Labora>

La Nucía saca el arte al balcón

DESPUÉS DEL APLAUSO
SANITARIO DE LAS 20H.



¡Comparte tu arte con tus vecinos! ¡Sal a tu balcón y exprésate!
PINTURA . MÚSICA . TEATRO . DANZA . POESÍA . MAGIA

Sube tu vídeo o foto a Redes
y compártelo etiquetando a

@AuditoriMed y @LaNuciaEs
con el hashtag **#LaNucíaSacaSuArte**

*Recuerda seguir ambos perfiles previamente.



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNucíaContraElCoronavirus



ACCIONES MUNICIPALES

Los "Huertos Ecológicos de La Nucía" abren sus puertas

<http://www.lanucia.es/ecohuertos-apertura-coronavirus-normas-2020>

Controles Policía Local por el puente del 1 de mayo

<http://www.lanucia.es/Controles-Policiales-Puente-1-mayo>

Reparto mascarillas paradas de autobús

<http://www.lanucia.es/mascarillas-reparto-transporte-publico-mayo-2020>

La Nucía ultima la limpieza y desinfección de los centros educativos

<http://www.lanucia.es/Limpieza-desinfeccion-colegios>

La Nucía desinfecta y revisa los Puntos de Recarga de Coches Eléctricos:

<http://www.lanucia.es/Puntos-Recarga-Electricos-Desinfeccion>





AYUDAS FAMILIARES

POR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Ampliación e incremento de las **Ayudas de Emergencia Social**
Duración: 3 meses

Ayudas económicas:

Familia de 1 miembro:	120€/mes
Familia de 2 miembros:	180€/mes
Familia de 3-4 miembros:	220€/mes
Familia de 5 ó más miembros:	250€/mes

Solicitudes

Bienestar Social
Tfnos. **96 689 73 30**
661 689 465
678 655 902
De 9 a 14 h

Bases

www.lanucia.es



AJUNTAMENT de LA NUCIA

Ayuntamiento de La Nucía

SUBVENCIONES 2020

ACCIONES MUNICIPALES

El Ayuntamiento de La Nucía ha dado un paso adelante y ha aprobado una ampliación e incremento de las **“Ayudas de Emergencia Social a las familias”**, para dar una mayor cobertura a los nucieros y nucieras más necesitados durante esta “crisis sanitaria, social y económica por el Coronavirus”. Son ayudas económicas durante un máximo de tres meses que van **desde los 120€ hasta los 250€**, dependiendo del número de miembros de cada familia y su situación económica. Las ayudas pueden empezar a tramitarse a partir de hoy 1 de abril los siguientes números de teléfono:

 **966897330**

 **661689465**

 **678655902**

 **De 9 a 14 horas.**

Bases y Solicitud:

<http://www.lanucia.es/rs/40956/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/a04/filename/ayuda-economica-familiar-coronavirus-2020.pdf>



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

MEDIDAS ESPECIALES VIOLENCIA DE GÉNERO

Debido a la situación generada por el estado de alarma, se han iniciado nuevos protocolos de actuación.

Servicio contra la Violencia de Género

<http://www.lanucia.es/La-Nucia-refuerza-servicio-Violencia-Genero>

Información de interés:

Custodia y régimen de visitas de menores durante el periodo de confinamiento domiciliario:

<http://www.poderjudicial.es/cgpi/es/Poder-Judicial/En-Portada/El-CGPI-establece-que-corresponde-al-juez-decidir-en-cada-caso-sobre-la-modificacion-del-regimen-de-custodia--visitas-y-estancias-acordado-en-los-procedimientos-de-familia>

La Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género ofrece recursos específicos durante el periodo de permanencia domiciliaria por Covid-19:

<http://www.violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/covid19/home.htm>

#TOLERANCIACERO #NIUNAMENOS

Si oyes o presencias alguna situación de maltrato físico o psicológico denúnciala llamando al 112.

VIOLENCIA MACHISTA DURANTE EL CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

Si durante el aislamiento por Covid-19 sufres violencia física o psicológica y necesitas ayuda **LLAMA:**

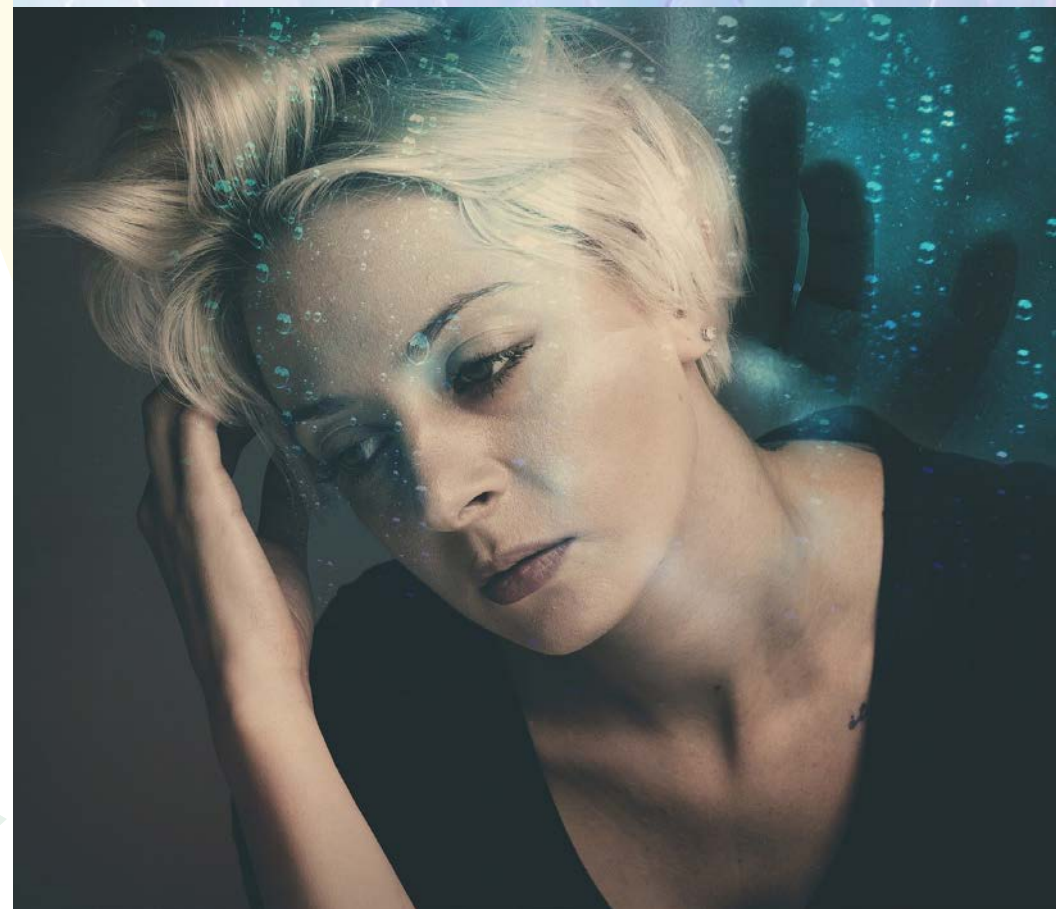
Concejalía de Igualdad. (Lunes - Viernes: De 08:00 a 15:30 hrs.)

647 90 98 26

Mentoras y Acompañamiento para Víctimas en La Nucía. 24 Horas.

664 10 55 41

Centro Mujer 24 Horas: **900 58 08 88** / Policía Local: **96 587 05 33**



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

La violencia
de género
la paramos
unidas



#Todo
Saldrá
Bien

En este municipio no se tolera la violencia machista.
Si eres víctima y necesitas ayuda tus vecinos y
vecinas estamos contigo, podemos ayudarte.

#EstamosContigo

#ESTE LO PARAMOS UNIDOS

016

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA Y ECONOMÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
DIRECCIÓN GENERAL DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

MEDIDAS ESPECIALES VIOLENCIA DE GÉNERO

En La Nucía no se tolera la violencia machista. Si eres víctima y necesitas ayuda tus vecinos y vecinas estamos contigo, podemos ayudarte.

Guía de actuación para mujeres que estén sufriendo violencia de género del Ministerio de Igualdad:

<http://www.violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campanas/violenciaGobierno/todoSaldráBien/GuiaVictimasVGCovid19.pdf>

8 claves prácticas de autocuidado

<https://www.pikaramagazine.com/2018/09/autocuidado-feminista/>

Cuentos para coeducar (De 6 a 12 años):

<http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/docs/CuentosCoeducar.pdf>

Cine para la Igualdad:

https://www.elplural.com/sociedad/cultura/50-peliculas-que-hablan-de-feminismo_121066102

Salud psicológica y emocional:

<https://www.pikaramagazine.com/2020/03/tiempos-pandemicos-alianzas-desastres-emocionales/>

Hombres por la Igualdad:

<https://www.youtube.com/watch?v=IVHRst02Ksk>



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa #LaNuciaContraElCoronavirus

MEDIDAS ESPECIALES VIOLENCIA DE GÉNERO

ALERTCOPS, Botón SOS para víctimas de la violencia de género:



> ¿PARA QUÉ SIRVE EL BOTÓN SOS?

Envía una alerta urgente al centro policial más cercano junto con tu posición y una grabación de audio de 10 segundos de lo que está pasando.

> ¿CÓMO LO INSTALO?

1. Instala AlertCops y regístrate.

2. Identifícate como miembro del colectivo VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO: Accede a "Mis Datos" en la pestaña "MÁS" y completa la sección "Colectivo" con el código "AVDG" y tu DNI o NIE.

COLECTIVO	INFORMACIÓN
<p>Código de colectivo</p> <p>AVDG</p> <p>Identificador</p> <p>Introduce tu DNI / NIE</p>	<p>Has sido dado de alta en el colectivo Víctimas de Violencia de Género. Puedes activar el botón SOS en "Más" -> "Botón SOS"</p> <p>ACEPTAR</p>

3. Accede a la opción "Botón SOS" desde la pestaña "MÁS" y concede todos los permisos para poder grabar y almacenar audio.

4. Añade el widget de AlertCops en tu móvil Android o iOS:

PARA ANDROID:

- Mantén pulsado un espacio vacío de una pantalla de inicio.
- Toca Widgets y busca "Botón SOS".
- Mantén pulsado el widget "Botón SOS".
- Desliza el widget a la ubicación que deseas. Levanta el dedo.

PARA iOS:

- Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla de inicio o en la pantalla de bloqueo.
- Desplázate hasta el final y pulsa Editar.
- Para añadir un widget, pulsa +
- Para terminar, pulsa OK.

> ¿CÓMO ENVÍO UNA ALERTA SOS?

En caso de encontrarte en situación de riesgo, pulsa de forma repetida el "botón SOS", al menos 5 veces en menos de 6 segundos. El sistema remitirá una alerta SOS al centro policial más cercano de forma automática y desatendida.



RECOMENDACIONES

FASES DESESCALADA

Documento del Gobierno de España con las Fases de la desescalada:

<http://bit.ly/fases-desescalada-coronavirus>

FASE 0: 4 de Mayo

- Salida controlada de menores.
- Deporte individual al Aire libre.
- Apertura de locales con cita previa.
- Restaurantes con comida a domicilio.
- Entrenamiento de deportistas federados.

FASE I: 11 de Mayo

- Apertura del pequeño comercio.
- Apertura de Terrazas (50% ocupación)
- Apertura de hoteles, sin zonas comunes
- Lugares de Culto a 1/3 de su capacidad.
- Apertura de Centros de alto rendimiento deportivo

FASE II: Según Indicadores

- Apertura de restaurantes (30% de ocupación)
- Colegios para actividades de refuerzo, EVAU
- Caza y pesca
- 1/3 aforo cines, teatros y museos
- 1/2 lugares de culto.

FASE III: Según Indicadores

- Flexibilizar movilidad general
- Aforo limitado al 50% en el comercio
- Menos limitación en la restauración.

TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD

PREGUNTAS FRECUENTES

Documento del Gobierno de España
con preguntas y respuestas sobre la transición:

<http://bit.ly/transicion-nueva-normalidad>

RECOMENDACIONES

SALIDAS A LA CALLE CON NIÑOS

A partir del domingo 26 de Abril se pueden efectuar salidas controladas a la calle con niños, cumpliendo una serie de medidas establecidas por el Ministerio de sanidad para prevenir el contagio.

Aquí tenéis un vídeo explicativo:

<https://www.facebook.com/LaNuciaES/videos/3202508053115632/>

Buenas prácticas en las salidas de la población infantil durante el estado de alarma

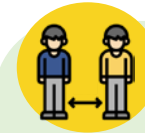
¿Quién?

Menores de 14 años asintomáticos y que no se encuentren en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto con alguien con síntomas o diagnosticado de COVID-19



¿Con quién?

Pueden salir hasta 3 menores con una persona adulta responsable con la que convivan, o con una persona empleada del hogar a su cargo



¿Medidas de prevención?

- Mantener una distancia de al menos 2 m. con otras personas
- Lavarse las manos antes de salir y al volver
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca



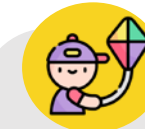
Si no puede mantenerse la distancia con otras personas, se recomienda el uso de mascarilla higiénica a partir de 3 años. Supervisa que se usa correctamente y ino se tira al suelo!



¿Dónde y cuándo?



- Durante máximo 1 hora una vez al día, entre 12:00 y 19:00
- A una distancia máxima de 1 km del domicilio
- No acceder a columpios ni a instalaciones deportivas



¿Qué hacer?

Se puede pasear, andar, correr, montar en bici/patinete, siempre manteniendo la distancia de 2 m.



Explícales las condiciones para salir, prepara la salida y establece las normas básicas sin transmitir miedo

Más información en la [Guía sobre las salidas de la población infantil](#)

02 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



RECOMENDACIONES DEPORTE

Preguntas y respuestas frecuentes ante la desescalada para deportistas Profesionales y federados.

¿a quién se le considera un deportista profesional, DAN, ...?

Deportistas de Ligas Profesionales	Aquellos deportistas integrantes de las Ligas profesionales. (Fútbol Primera y Segunda División y Baloncesto ACB)
Deportistas profesionales	Aquellos deportistas incluidos en las directrices contractuales establecidas en el Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales.
Deportistas de Alto Nivel (D.A.N.)	Aquellos deportistas que cumplen las condiciones marcada por el Real Decreto 971/2007 de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento
Deportistas Federados	Deportistas provistos de licencia federativa vigente

*categorías contempladas en la Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado.

¿a quién se le considera un deportista profesional, DAN, ...?

Deportistas de Ligas Profesionales	Aquellos deportistas integrantes de las Ligas profesionales. (Fútbol Primera y Segunda División y Baloncesto ACB)
Deportistas profesionales	Aquellos deportistas incluidos en las directrices contractuales establecidas en el Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales.
Deportistas de Alto Nivel (D.A.N.)	Aquellos deportistas que cumplen las condiciones marcada por el Real Decreto 971/2007 de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento
Deportistas Federados	Deportistas provistos de licencia federativa vigente


*categorías contempladas en la Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado.

¿Qué documento acreditativo necesito? ¿Quién hace la expedición del documento?

Deportistas de Ligas Profesionales: Fútbol Primera y Segunda Baloncesto ACB	Se considerará certificado o permiso, la licencia deportiva acreditativa como deportista integrante de un equipo participante en una de las Ligas Profesionales.
Deportistas profesionales (RD 1006/1985):	Se considerará certificado o permiso, el contrato en vigor como deportista profesional.

*La falsificación de documento público cometida por particular está regulada en el Código Penal en el artículo 392, que lo recoge bajo la denominación del delito de falsificación de documento público, oficial o mercantil cometida por particular.

Deportistas D.A.N. (RD 971/2007 Sobre Deportista Alto Nivel):

1. Comprueba si tienes categoría DAN y la vigencia de la misma

2. El certificado ha sido expedido por el CSD y remitido al deportista. Si no te ha llegado, solicítalo a través de tu Federación Española correspondiente.

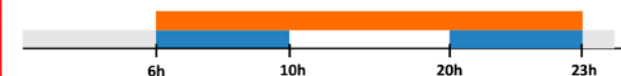
Deportistas Federados (mayores de 14 años): *para los menores de 14 años rige la norma general de edades

Se considerará certificado o permiso válido, la licencia federativa vigente de la temporada 2019-20 o 2020.

*La falsificación de documento público cometida por particular está regulada en el Código Penal en el artículo 392, que lo recoge bajo la denominación del delito de falsificación de documento público, oficial o mercantil cometida por particular.

FASE 0. ¿Qué prerrogativas obtengo si soy deportista federado, D.A.N. (Deportista de Alto Nivel) o deportista profesional?

- | | |
|--|---|
| Deportistas profesionales D.A.N. | <input type="checkbox"/> Entrenamiento individual al aire libre (no instalaciones)
<input type="checkbox"/> Sin límite horario
<input type="checkbox"/> Dentro de la provincia
<input type="checkbox"/> Permitido trabajar con un entrenador
<input type="checkbox"/> Acceso libre a espacios naturales para desarrollo de su actividad |
| Deportistas Federados (mayores 14 a.) | <input type="checkbox"/> Entrenamiento individual en las dos franjas horarias
<input type="checkbox"/> Dentro del municipio |



Soy Deportista de Alto Rendimiento, ¿qué prerrogativas tengo?

Ser Deportista de Alto Rendimiento es una categoría que otorgan las CCAA o el CSD en algún caso. Esta categoría se acoge dentro de la categoría de Deportistas Federados

¿Cuáles son las Ligas Profesionales en España?



¿se puede hacer uso de instalaciones?

Como indica el artículo 4.2 de la Orden SND/380/2020 "2. No estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas para la práctica de las actividades previstas en esta orden"

<https://www.boe.es/eli/es/o/2020/04/30/snd380/dof/spa/pdf>

En la Fase 0 de la desescalada se contemplan únicamente dos excepciones en el uso de instalaciones al aire libre. Orden SND/388/2020

Artículo 9.1

1. [...] No obstante, si en la modalidad deportiva practicada participaron animales, se podrá realizar la práctica al aire libre, de manera individualizada, en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo periodo de tiempo.

Artículo 10.1. Entrenamiento de carácter básico de deportistas pertenecientes a ligas profesionales.

1. [...] A los efectos de lo previsto en esta orden, se entenderá por entrenamiento de carácter básico el entrenamiento individualizado, desarrollado en los centros de entrenamiento de que dispongan los clubes o sociedades anónimas deportivas, adaptado a las especiales necesidades de cada modalidad deportiva.

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4793.pdf>

Fuentes y anexos

Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
<https://www.boe.es/eli/es/o/2020/04/30/snd380/dof/spa/pdf>

Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4793.pdf>

Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12313-consolidado.pdf>

Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12313-consolidado.pdf>

RECOMENDACIONES

LÁVATE LAS MANOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A LOS DEMÁS.

¿Por qué?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus.

¿Cuándo debo lavármelas?

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
- Antes de comer.

Aquí tienes la forma recomendada de lavarse las manos (duración entre 40-60")



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso

RECOMENDACIONES

USO CORRECTO DE MASCARILLAS

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

RECOMENDACIONES

MASCARILLAS

La Comisión Interministerial de Precios acuerda un precio máximo de venta al público de las mascarillas quirúrgicas de 0.96€ (impuestos incluidos).

Amplía esta información en [aquí](#).

Además también se ha fijado el precio máximo de venta al público de antisépticos de piel sana.

Encuentra más información [aquí](#).

PRODUCTOS DE PROTECCIÓN PARA LA POBLACION ANTE EL COVID-19

PRECIO MÁXIMO DE VENTA AL PÚBLICO

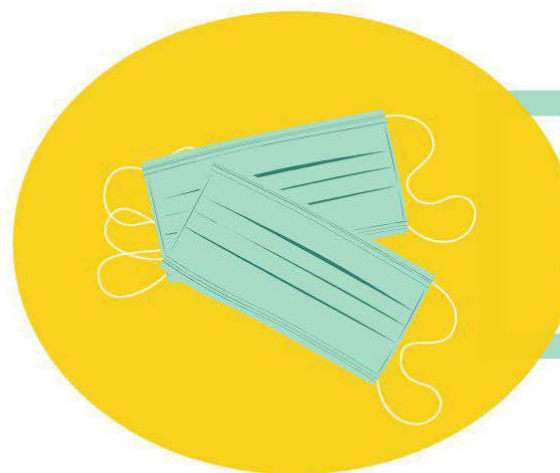
ANTISÉPTICOS DE PIEL SANA

con función virucida

Hasta 150 ml	+150 a 300 ml	+300 ml a 1 litro
0,032 euros/ml	0,023 euros/ml	0,015 euros/ml

Aprobados por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios

PRODUCTOS DE PROTECCIÓN PARA LA POBLACION ANTE EL COVID-19



MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

PRECIO MÁXIMO DE VENTA AL PÚBLICO

0,96 euros
impuestos incluidos



RECOMENDACIONES

¿QUÉ HAGO SI CONOZCO

A ALGUIEN CON SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS?

En primer lugar, debemos saber si hemos tenido un contacto estrecho o no.

Un contacto estrecho se produce cuando:

has cuidado a una persona con coronavirus o con sospecha de coronavirus



has mantenido una relación próxima (menos de 2 metros) y continuada



Lo paramos si no te confías. **Lo paramos** si te mentalizas de que no va a ser fácil. **Lo paramos** cada vez que te lavas las manos. **Lo paramos** cuando te reúnes por videoconferencia. **Lo paramos** si te quedas en casa. **Lo paramos** si viajas solo cuando es imprescindible. **Lo paramos** si evitas lugares concurridos. **Lo paramos** cuando no compartes información falsa. **Lo paramos** si ayudas y haces caso a nuestros profesionales sanitarios. **Lo paramos** cuando confías en que vamos a superar esto.

#ESTE VIRUS

LO PARAMOS UNIDOS

DETENER EL CORONAVIRUS ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS. SI TE PROTEGES TÚ, PROTEGES A LOS DEMÁS.



WWW.MSCBS.GOB.ES













www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

RECOMENDACIONES CÓMO ACTUAR EN CASO DE TENER SÍNTOMAS.

A parte de seguir las recomendaciones que nos indican desde el Ministerio de Sanidad, la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana ha habilitado una página web para solicitar una cita telefónica para ser atendido en las próximas 24 horas.

Registro Coronavirus.

Cita telefónica
Conselleria de Sanitat:

<https://coronavirusregistro.san.gva.es/sipcovid19/?language=ca>

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

RECOMENDACIONES IMPACTO EMOCIONAL POR COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estás sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

Estrategias que te pueden ayudar a **CENTRAR** tu energía en lo que **TÚ** puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que **SÍ** puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.



CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.



DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.



**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



23 marzo 2020

RECOMENDACIONES TELÉFONOS DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA

El Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicólogos activan un teléfono de apoyo para la población afectada por la COVID-19

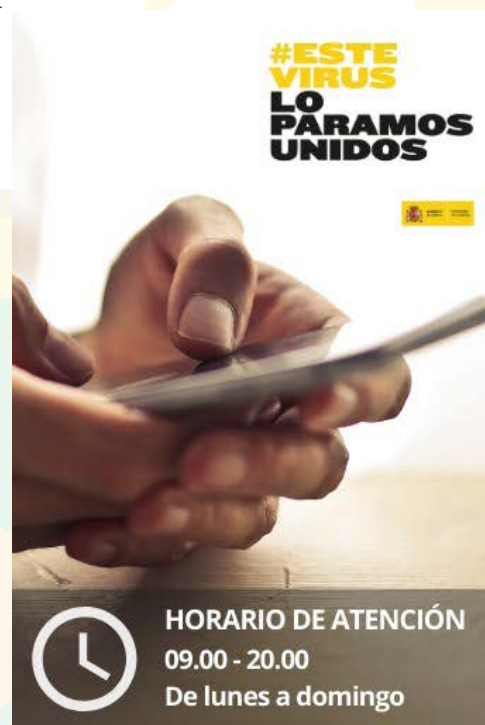
<https://www.mscbs.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4833>

 **91 700 79 89**

 **91 700 79 90**

 **91 700 79 88**

 **De 9 a 20 horas.**



**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**

HORARIO DE ATENCIÓN
09.00 - 20.00
De lunes a domingo

Teléfonos de asistencia psicológica por COVID-19



91 700 79 89

Familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.



91 700 79 90

Profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia



91 700 79 88

Población en general con dificultades derivadas del estado de alerta



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

RECOMENDACIONES CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR MEJOR EL QUEDARTE EN CASA



Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreinformación.

Ten también tiempo de desconexión.




Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y espira profundamente 3-5 veces.

Con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos 



Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana. Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.



Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



Tu esfuerzo está salvando vidas

RECOMENDACIONES

Quedarse en casa: recomendaciones saludables Alimentación

Alimentación saludable



- ✓ Sigue una **alimentación equilibrada** tratando de tomar fruta y verdura a diario. Elige, en la medida de lo posible, alimentos no procesados evitando productos con azúcares añadidos y grasas. Es recomendable el consumo de legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual, haz **tentempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta
- ✓ **Con niños**: cuida su alimentación comiendo sano **la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcralos en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras



RECUERDA: el abastecimiento de alimentos está garantizado, por lo tanto, no es necesario acumular grandes compras que puedan suponer el desperdicio de los alimentos

30 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es
@sanidadgob



#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Quedarse en casa: recomendaciones saludables Actividad física

Actividad física



El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés más de 2 horas seguidas sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcralos en las tareas domésticas...



30 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es
@sanidadgob



#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Quedarse en casa: recomendaciones saludables Consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos

Tabaco



- ✓ Si fumas, piensa en los **beneficios de dejarlo**: ¡son muchos! Si lo dejaste: **felicítate cada día y no recaigas**. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud
- ✓ Si vas a fumar, **intenta hacerlo lo menos posible**. Vivas solo o no, sal a la ventana o balcón y ventila bien la casa
- ✓ Hazlo por ti pero, sobre todo, hazlo **si convives con menores, embarazadas o personas que tienen alguna enfermedad**
- ✓ **Con niños: ¡protégelos!** No fumes en espacios cerrados (tabaco, cigarrillos electrónicos u otras formas de consumo), ventila, lávate las manos después de fumar y cámbiate de ropa
- ✓ **Recuerda:** el consumo de tabaco **empeora el curso de las enfermedades respiratorias**, como la enfermedad COVID-19



30 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es
@sanidadgob



#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Quedarse en casa: recomendaciones saludables Consumo de alcohol

Alcohol



- ✓ Recuerda que el alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes **¡enhorabuena!**, sigue así
- ✓ En caso de que lo hagas habitualmente, reduce su consumo todo lo posible. Sustitúyelo en la despensa por **otras bebidas**
- ✓ Si la cuarentena te causa ansiedad, beber no es una buena solución. **Háblalo con tus familiares** o amigos, o contacta telefónicamente con tu profesional sanitario de referencia
- ✓ Si estás **embarazada** o piensas que puedes estarlo, no bebas
- ✓ El consumo elevado de alcohol puede hacer que tu comportamiento te ponga a ti o a otras personas en **riesgo de infectarte**



30 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es
@sanidadgob



#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



LOS 10 IMPRESCINDIBLES PARA AYUDAR AL VECINDARIO

-  **1** Recuerda salir de casa **sólo para lo imprescindible. A veces se puede ayudar desde tu propia casa.** Y si tienes que salir, piensa en tus vecinas y vecinos.
-  **2** Ayuda a las **personas más vulnerables** de tu vecindario, pero no olvides extremar las medidas de higiene y seguridad para evitar ponerte y ponerles en riesgo.
-  **3** Si quieres ayudar a tus **vecinas y vecinos**, ponte en contacto con ellos para conocer su estado de salud y **saber qué necesitan.**
-  **4** Si vas a ayudar a una persona de tu vecindario haciéndole la compra o yendo a la farmacia, evita entrar en su domicilio y **deja los artículos en la puerta.**
-  **5** Si para ayudar a tu vecina o vecino tienes que entrar en su domicilio, sólo en caso de absoluta necesidad, **no toques más que lo imprescindible y mantén la distancia de seguridad interpersonal.**
-  **6** Lava bien tus manos antes y después de salir de su casa. Cúbrete al toser o estornudar **usando pañuelos desechables o la parte interna tu brazo.**
-  **7** Contribuye a evitar abusos, estafas y engaños a personas que **necesitan ayuda:** procura ayudar sólo a personas que te conozcan, no entres en domicilios ajenos, recomienda a quien necesite ayuda que no abra la puerta a desconocidos y no admitas recompensas de ningún tipo.
-  **8** Y en todos estos casos, una **llamada telefónica siempre es de gran ayuda.**
-  **9** Infórmate bien sobre el coronavirus, **no compartir fake news o bulos también es ayudar.** Infórmate siempre en fuentes oficiales.
-  **10** Si lo deseas, puedes hacer la pildora formativa en **www.cruzroja.es**

RECOMENDACIONES AYUDA A TUS VECIN@S

En estos momentos difíciles tenemos que ayudar a nuestros vecin@s mayores, enfermos o con discapacidad. Aquí tienes 10 actuaciones imprescindibles para protegernos y protegerles.

También podemos ayudar al pequeño comercio:

www.delcomercioacasa.com.

En esta plataforma podrás encontrar los comercios de tu zona que realizan envíos a domicilio.



RECOMENDACIONES

COMPRAS DE PRIMERA NECESIDAD:

Puedes salir de casa para hacer compras de primera necesidad tomando unas sencillas precauciones.

Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de **1-2 metros** y evita las aglomeraciones



Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes **acercarle la compra a su puerta**, manteniendo la distancia de 1-2 metros



¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!



RECOMENDACIONES AL LLEGAR A CASA

En el momento que acuda a su domicilio deberá ser consciente de que puede suponer un riesgo para las personas que conviven con usted.

Deberá tener precaución con:

- Personas mayores de 65 años.
- Grupos vulnerables:
 - Hipertensión arterial o Diabetes
 - Inmunodeprimidas
 - Enfermedades del corazón o Asma
 - Embarazadas

Mientras dure esta epidemia se realizará vigilancia activa de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar.

En el caso de aparecer **sintomatología de infección por COVID-19**, consulte la **página web** http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_va.html o llame al **900 300 555**.

Si algún miembro de la casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad realizar aislamiento según recomendaciones.

AL LLEGAR A CASA



Al volver a casa intenta **NO tocar nada**.



Quítate los zapatos.



Deja bolso, cartera, llaves en una caja a la entrada.



Se recomienda que el personal sanitario expuesto **se duche en el momento que acude a su domicilio** para favorecer la eliminación de posibles fómites.



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.



Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua).



La ropa personal, toallas y ropa de cama se lavarán en un programa de lavado no inferior a 40°C.

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



Se evitará que **terceras personas tengan contacto directo** con sus fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, no compartiendo objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.



Se recomienda **lavar la vajilla y cubiertos** utilizados con agua jabonosa y a poder ser en lavavajillas.



Se aconseja **limpiar habitualmente** la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.



Sea consciente que puede **contaminar por fómites** teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos de puertas... por lo que los limpiará habitualmente con desinfectantes.



Mantendrá bien **ventiladas** las zonas comunes.

*Lejía al 5% (50 gr Cl/L) Concentración más frecuente en lejía de uso doméstico.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectalo en cada uso además de adoptar las recomendaciones generales.

Recordar que las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:



Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado**.



Usar **pañuelos desechables**, y tirarlos tras su uso.



Si se presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano** (manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente) con otras personas.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

RECOMENDACIONES CANALES OFICIALES

Canales oficiales para estar al corriente de todas las cuestiones relativas a la #COVID19 en la Comunidad Valenciana.

Páginas web: qué

<http://infocoronavirus.gva.es/>

<http://coronavirus.san.gva.es/ca/inicio>

<https://www.gva.es/>

Aplicaciones

GVA Coronavirus (<http://coronavirus.san.gva.es/ca/app-gva-coronavirus>)

GVA Responde

Android <https://bit.ly/3aahK3T>

Apple <https://apple.co/2yfQYKc>

Redes Sociales

Generalitat Valenciana

<https://www.facebook.com/generalitatvalenciana/>

<https://twitter.com/generalitat>

<https://www.instagram.com/generalitatvalenciana>

Conselleria de Sanitat

<https://twitter.com/GVAsanitat>

Números de Teléfono:

900 300 555

Personas con los síntomas de la COVID-19

900 353 135

Personas desocupadas, autónomos, comercios y empresas

112 Emergencias

016 Contra la Violencia de Género

900 362 236 Medicamentos en casa

963 866 000 Renta de Inclusión

961 971 700 Créditos IVF

961 207 950 Vivienda Pública

xTa xMi
#AçòPassarà



#EstemAmbTu

RECOMENDACIONES EDUCACIÓN

Què s'ha acordat entre el Ministeri i les Conselleries d'Educació?

1. Que cap alumne es quede enrere.
2. El curs finalitzarà en la data prevista.
3. Es flexibilitzarà el currículum del 3r trimestre.
4. S'adaptarà l'avaluació, la promoció de curs i la titulació amb una normativa específica.
5. Les proves d'accés a la universitat tindran major opcionalitat.



Quins continguts s'imparteixen aquest tercer trimestre?

Aquest trimestre s'ha de dedicar principalment a recuperar, reforçar i repassar els continguts adquirits durant els mesos de classes presencials.

Es treballaran exclusivament els continguts que el professorat considere essencials segons les circumstàncies del seu alumnat.



Hi haurà un aprovat general?

No, avaluarem a tot l'alumnat. Cada alumne o alumna tindrà les seues notes.

L'avaluació es farà de forma continuada a partir dels resultats obtinguts en els dos primers trimestres del curs presencials i el treball fet de forma no presencial al tercer trimestre sempre sense perjudicar l'alumnat més vulnerable.

Serà de caràcter diagnòstic amb l'objectiu que els continguts no adquirits es treballen el pròxim curs.



Passarà de curs tot l'alumnat?

Amb caràcter general tot l'alumnat promocionarà un curs més. Això no implica que tot l'alumnat tinga la mateixa nota o que tots passen amb totes les assignatures aprovades.

La repetició de curs és excepcional i es reduirà exclusivament a aquells casos en els quals els equips docents ho consideren bo per a l'alumnat.



Es donarà classe en estiu?

No, els mesos d'estiu mantindran el seu caràcter no lectiu. Si així ho permeten les autoritats sanitàries es realitzaran les activitats lúdiques que organitzen tots els estius els ajuntaments, associacions i ONG, i que comptaran amb tot el suport de la Conselleria.

El pròxim curs arrancarà amb plans de suport per a tot l'alumnat que ho necessite.



Titularà l'alumnat d'ESO, FP, Batxillerat i GES?

Amb caràcter general titularan. Tres mesos d'activitat no presencial no haurien de deixar sense títol allò que s'ha treballat durant 40 mesos.

No obstant la decisió sobre si un alumne titula o no l'ha de prendre l'equip docent, tenint en compte l'evolució de cada cas particular i les condicions en les quals ha treballat durant la suspensió de les classes presencials.



Com seran les Proves d'Accés a la Universitat?

Les proves tindran major opcionalitat per tal de garantir que tot l'alumnat puga obtenir la màxima qualificació responen exclusivament a continguts treballats presencialment.



Es podrà passar de curs amb assignatures suspeses?

Sí, sempre que així ho considere el seu equip pedagògic.

En aquest cas l'alumnat comptarà amb un pla individualitzat de reforç on s'adaptaran els continguts del pròxim curs a les seues necessitats de forma que puga assolir les competències bàsiques no adquirides durant la suspensió de les classes presencials i recuperar les assignatures suspeses.



RECOMENDACIONES GVA RESPONDE

La Generalitat Valenciana lanza la APP "GENERALITAT RESPONDE" para resolver dudas no sanitarias relacionadas con la pandemia:

- Trabajo
- Educación
- Movilidad
- Tramitaciones
- Empresarios y Autónomos

Enlaces de descarga:

ANDROID: shorturl.at/dvBD5

iOS: n9.cl/svn8



■ INFO COVID 19 GVA

Preguntas frecuentes para ciudadanos, autónomos y empresas

¿Puedo salir de casa? ¿Voy a perder mi trabajo? ¿Qué ayudas hay para empresas? ¿Qué hago si estoy afectado por un ERTE?...



RECOMENDACIONES APERTURA DE COMERCIOS

La Generalitat Valenciana ha editado la Guía de prácticas seguras para la apertura de comercios en tiempos de coronavirus.

Un completo documento con medidas de prevención, protección higiene... Para abrir un negocio de forma segura.

Consúltala en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/3fofDgy>



Abrir un comercio al público en tiempos de coronavirus

Guía de prácticas seguras ante el SARS-CoV-2

AYUDAS URGENTES AL ALQUILER COVID-19

PARA MINIMIZAR EL IMPACTO ECONÓMICO Y SOCIAL DE LA PANDEMIA

01

OBJETIVO

Ayudas para el pago del alquiler a personas físicas arrendatarias de vivienda habitual con problemas transitorios para hacer frente al alquiler de la vivienda, producidos como consecuencia de la crisis de emergencia sanitaria causada por COVID-19 y que se encuentren en situación de vulnerabilidad económica sobrevenida.

02

PLAZO

El plazo de solicitudes comienza el día 5 de mayo a las 9:00 h y finaliza el día 30 de junio a las 12:00 h.

04

CUANTÍA

La cuantía de la ayuda podrá alcanzar desde el 40% hasta el 100% de la renta del alquiler, hasta un importe máximo de 650 euros al mes.

El porcentaje de ayuda dependerá del grado de vulnerabilidad de la unidad de convivencia.

Se subvenciona el pago de la renta de alquiler correspondiente a 6 meses.

Puede iniciarse el periodo subvencionable a partir de la mensualidad de abril de 2020.

El pago será único.

03

¿PARA QUIÉN?

Las personas físicas interesadas titulares de un contrato de arrendamiento de vivienda habitual que se han visto afectadas por la crisis provocada por COVID-19 y se encuentran en los supuestos de vulnerabilidad económica sobrevenida para poder solicitar estas ayudas.

También estas ayudas tienen por objeto hacer frente a la devolución de las ayudas transitorias de financiación que las entidades bancarias hayan ofrecido a las personas solicitantes, de conformidad con el artículo 9 del Real Decreto-ley 11/2020, por el que se adoptan medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19 y contraídas por arrendatarios de vivienda habitual, a cuya devolución no pudieran hacer frente.

Supuestos de vulnerabilidad económica:

1.- La persona obligada a pagar la renta de alquiler ha pasado a estar en alguna de las situaciones a continuación descritas y sus ingresos se encuentren por debajo del límite de 3 veces IPREM, como supuesto general.

- Situación de desempleo
- Expediente Temporal de Regulación de Empleo (ERTE)
- En caso de ser empresario, que haya reducido su jornada por motivo de cuidados u otras circunstancias similares que supongan una pérdida sustancial de ingresos.

Según ciertas circunstancias detalladas adelante, el límite podrá ser 4 ó 5 veces IPREM.

2.- La renta de alquiler más los gastos y suministros básicos resulte superior o igual al 35% de los ingresos netos percibidos por el conjunto de la unidad familiar.

05

INGRESOS DE LA UNIDAD DE CONVIVENCIA

A los ingresos netos mensuales del solicitante afectado por los supuestos de vulnerabilidad se sumarán los del resto de miembros de la unidad de convivencia producidos en el mes anterior a la fecha convocatoria (4 de mayo 2020):

- La suma de los ingresos deberá ser igual o inferior a 3 veces IPREM, en el supuesto general, incrementándose según las siguientes características: +0,1 por cada hijo; +0,15 por hijos en familias monoparentales y +0,1 por cada familiar a cargo mayor de 65 años.

- Igual o inferior a 4 veces IPREM si existe un grado de discapacidad igual o superior al 33%, dependencia o enfermedad q incapacite para actividad laboral.

- Igual o inferior a 5 veces IPREM, SOLO si la persona titular del contrato tiene parálisis cerebral, una enfermedad mental o discapacidad intelectual igual o superior al 33%, una discapacidad física o sensorial igual o superior al 65%, o enfermedad grave q incapacite actividad laboral a la persona o a su cuidador.

06

SOLICITUD DE AYUDAS

La tramitación podrá realizarse **telemática o presencialmente**.

En ambos casos se realizará siguiendo las instrucciones de la página web de la Vicepresidencia Segunda y Conselleria de Vivienda y Arquitectura Bioclimática.

Los solicitantes que opten por la **vía telemática sin certificado digital deberán presentar el justificante y la solicitud generada impresa y firmada, preferentemente, en los registros de entrada** de los servicios territoriales y en los lugares establecidos en la Ley 39/2015 de Procedimiento Administrativo Común.

Puede pedir cita previa a los servicios territoriales para que le ayuden a realizar la tramitación. También **los ayuntamientos o mancomunidades podrán asesorarle**, donde podrá presentar su solicitud telemáticamente, autorizados por las personas solicitantes y ayudar a realizar la tramitación, **a partir del momento que se reanude la atención presencial en la fase de desescalada y levantamiento del estado de alarma.**



GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Segunda

TOTS A UNA VEU

Ti x Mi

RECOMENDACIONES AYUDAS ALQUILER

La Generalitat Valenciana ha abierto el plazo para solicitar las “Ayudas Urgentes al Alquiler Covid-19”. Ayudas destinadas a personas que tengan problemas para el pago parcial o total del alquiler y se encuentren en situación de vulnerabilidad, como consecuencia de la “Crisis Sanitaria, Económica y Social del COVID-19”



<http://www.habitatge.gva.es/es>



96 386 60 00



ajudeslloguer@gva.es



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

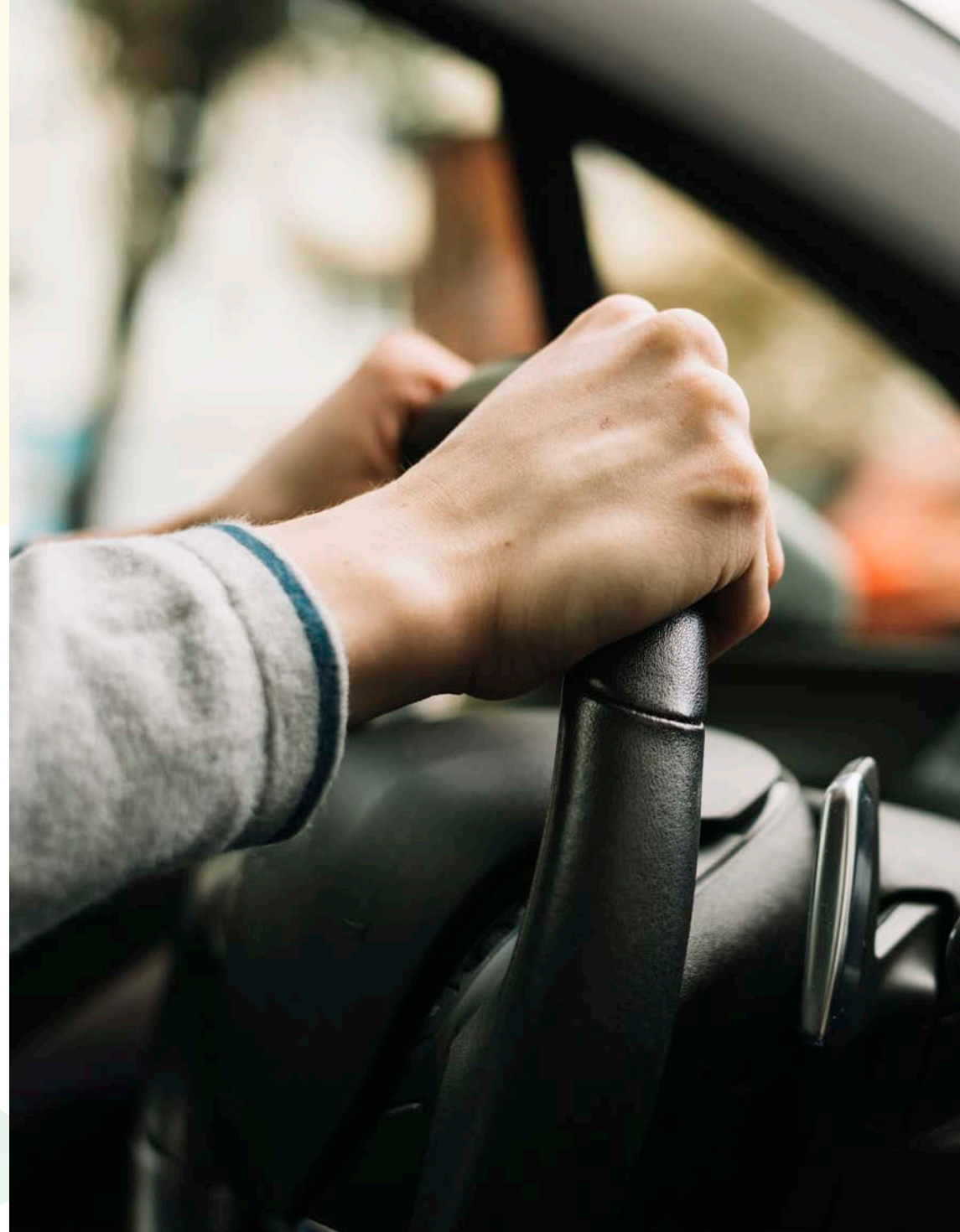
#LaNuciaContraElCoronavirus

CIRCULACIÓN VÍAS PÚBLICAS

REAL DECRETO LEY

Durante el Estado de Alarma las personas y vehículos particulares **solo podrán circular por las vías o espacios de uso público para la realización de las siguientes actividades**, que deberán realizarse individualmente, a menos que se acompañe a personas con discapacidad, menores, mayores o por otra causa justificada.

- Ir al supermercado.
- Ir a la farmacia.
- Ir al Centro Sanitario.
- Desplazamiento al lugar de trabajo para efectuar su prestación laboral (actividades esenciales).
- Asistencia a personas necesitadas.
- Desplazamiento a entidades financieras y de seguros.
- Ir a repostar.
- Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
- Cualquier otra actividad de análoga naturaleza.



Causas justificadas por las que se permite más de una persona en la Vía Pública o Espacio Público:

- Autobuses: no se permite ocupar más de un 1/3 de los asientos disponibles, y queda prohibido utilizar la fila de detrás del conductor.
- Taxi: solo se permitirá un cliente por vehículo, a menos que uno de los dos sea discapacitado, menor, anciano, o por una causa justificada. El cliente irá en los asientos traseros en diagonal.

Transportistas: Se permiten dos trabajadores en cabina.

- Comerciales: Se permiten dos comerciales por vehículo. Uno de ellos, irá en el asiento trasero en diagonal.
- Se permite el desplazamiento de dos trabajadores del mismo centro de trabajo, en el mismo vehículo, si uno de los dos no tiene permiso de conducir, o no tiene vehículo. Se pedirá justificante de pertenecer a la misma empresa. Uno de ellos, irá en el asiento trasero en diagonal.

Ejemplos de situaciones que pueden considerarse causas de fuerza mayor, situaciones de necesidad, o cualquier otra análoga, que amparen la movilidad por vía pública o espacio:

- Desplazamiento a recoger mascarillas, guantes, etc., a casa de alguien que nos las ofrece.
- Desplazamiento a recoger alimentos o productos de primera necesidad, etc., a casa de alguien que nos las ofrece.
- Desplazamiento al aeropuerto a recoger un familiar. Tener en cuenta que no puede alquilar un coche, y que un taxi, tren, bus, etc., es un transporte de mayor riesgo.
- Desplazamiento de un mecánico que va a arreglar algo amparado por el espíritu del Real Decreto (barco pesquero, camión y otros medios de transporte).
- Desplazamiento para la entrega/recepción de menores en régimen de visitas.
- Llevar a una persona del núcleo familiar, que no tiene permiso de conducir, al trabajo, a la estación, etc. Siempre y cuando la estación o el trabajo no esté cerca del domicilio (más de 1 km).
- Desplazamiento para ir a reponer comederos y bebederos de animales que se encuentran en un lugar distinto de la vivienda habitual.

OCUPACIÓN DE VEHÍCULOS TRANSPORTE PRIVADO Y PÚBLICO

Listado con las condiciones de ocupación de vehículos en el transporte terrestre:

- En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, siempre que se utilicen mascarillas y respeten la máxima distancia posible.
- En los transportes públicos de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, podrán desplazarse dos personas por cada fila adicional de asientos respecto de la del conductor, debiendo garantizarse, en todo caso, la distancia máxima posible entre sus ocupantes.
- En los vehículos en los que, por sus características técnicas, únicamente se disponga de una fila de asientos, como en el supuesto de cabinas de vehículos pesados, furgonetas, u otros, podrán viajar como máximo dos personas, siempre que sus ocupantes utilicen mascarillas que cubran las vías respiratorias y guarden la máxima distancia posible. En caso contrario, únicamente podrá viajar el conductor.

NORMAS PARA VIAJAR EN TRANSPORTE PÚBLICO

NO VIAJES SI TIENES COVID-19

DESPLÁZATE SÓLO LO NECESARIO

EVITA HORAS PUNTA

PLANIFICA TU VIAJE

UTILIZA LAS MÁQUINAS DE AUTOVENTA

PAGA CON TARJETA

EVITA HABLAR CON OTROS USUARIOS

PRESTA ATENCIÓN A LA SEÑALIZACIÓN Y A LOS AVISOS

MANTÉN LAS NORMAS DE HIGIENE RESPIRATORIA

PROCURA MANTENER LA DISTANCIA SOCIAL

RECUERDA:
EL USO DE MASCARILLA
ES OBLIGATORIO

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

DETENER EL CORONAVIRUS
ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS.
SI TE PROTEGES TÚ, PROTEGES A LOS DEMÁS.

Toda la información en
<https://www.mitma.gob.es/>





MASCOTAS ACCIONES PERMITIDAS DURANTE EL ESTADO DE ALARMA

Sacar a pasear a perros:

- Paseos cortos, solo para cubrir necesidades fisiológicas.
- Sin contacto con otros animales ni personas.
- Lleva botella de agua con detergente para limpiar posteriormente la orina y bolsas para las heces.
- Priorizar horarios de menor afluencia.

Alimentación de animales:

- Alimentación de colonias felinas. Priorizar horarios de menos afluencia e intentar espaciarlo el máximo de días posibles.
- Alimentar y atender animales en fincas y centros de protección animal



DEPORTE #YOENTRENOENCASA

La situación que estamos viviendo nos puede llevar a una vida más sedentaria. No olvides cuidar tu salud física.

www.ciudaddeportivacamilocano.com

Ciudad Deportiva Camilo Cano:

<https://www.facebook.com/CiudadDeportivaCamiloCano/>

Piscina Climatizada La Nucía (Entrenamientos diarios)

<https://www.facebook.com/PiscinaClimatizadaNucia/>

Web destinada a compartir entrenamientos:

www.coronactive.eu

Campus IOSUP Stand Up Paddle - LA NUCÍA

<https://www.iosup.org/invite/lanucia>

Campaña #YoMeMuevoEnCasa

<https://www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19>

Gimnasio Virtual con Patri Jordán:

<https://www.youtube.com/channel/UCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA>

Entrenamiento para principiantes:

<http://gymvirtual.com/calendario-principiantes/>

Gimnasio Virtual:

<http://gymvirtual.com/calendario-marzo-2020-2/>

Yoga para tod@s:

<https://www.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tlmAjFG5INA>

Entrenamiento con niños en casa:

<https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPB1xSpBeaXNg>

GO fit (Entrenamientos online, consejos, alimentación)

<https://www.go-fit.es>

DEPORTE

RUTINA PARA HIPERTENSOS (NIVEL BAJO)

- Hay mucha gente que puede ser hipertensa y no lo sepa, de ahí que se llame enfermedad silenciosa.

- No por ser hipertensos debemos tener miedo a hacer ejercicio, de hecho es vital realizarlo para mejorar la patología, ya que con el ejercicio adecuado bajaría la tensión mínima (diastólica). **EJERCICIO ADECUADO= BENEFICIOSO!!!**

- Disponer de tensiómetro (de muñeca o brazal).

- Tomar la tensión siempre a la misma hora, en posición de sentado y en reposo.

PRESENTACIÓN

↓

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS = movilidad articular: cuello, tren superior y tren inferior.

- PARTE 1 CALENTAMIENTO
- PARTE 2 CIRCUITO
- PARTE 3 ANDAR/SIMILARES
- PARTE 4 ESTIRAMIENTOS

Circuito combinando ejercicios de fuerza con ejercicios aeróbicos
(se puede hacer tanto por la mañana como por la tarde)

#LaNuciaCiudadDelDeporte

PARTE 2 CIRCUITO (dos series)

- Sentadilla en silla
- Andar ida y vuelta 1
- Tren superior 1

Es importante tomar la tensión, antes, durante y después de cada sesión.

Llevar un ritmo de respiración durante el ejercicio. En ejercicios de fuerza, cuando se empuja se suelta aire.

- Step
- Trotar ida y vuelta 2
- Tren superior 2

#LaNuciaCiudadDelDeporte

PARTE 3 ANDAR/SIMILARES (20/30 min)

1. Caminar
2. Trotar
3. Bicicleta
4. Bicicleta estática

IMPORTANTE TENER EL TENSÍOMETRO ENCIMA PARA PODER IR CALCULANDO EL RITMO ADECUADO

#LaNuciaCiudadDelDeporte

ESTIRAMIENTOS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Al finalizar la sesión, observar como la tensión máxima sube y la mínima baja.

#LaNuciaCiudadDelDeporte

FORMACIÓN

Iniciativas on-line y gratuitas para favorecer el desarrollo digital de la sociedad de Telefónica.

Telefonica
FUNDACIÓN

STEMBYME_

Programa STEAM

Es un programa de formación digital, gratuito e impulsado por Fundación Telefónica en Europa y Latinoamérica para mejorar las competencias digitales de personas desempleadas o que quieran mejorar su empleabilidad.

Formación online, blended y presencial:

<https://www.stembyme.com>

MIRÍADAX_

MOOC's - Cursos Online Masivos en Abierto

La primera plataforma de MOOC's iberoamericana que apuesta por impulsar el conocimiento en abierto en el ámbito regional de la Educación Superior, con más de 6 millones de alumnos matriculados y más de 100 partners educativos.

Miríadax pone a disposición de cualquier interesado Cursos Online Masivos en Abierto (más conocidos como MOOC's) a través de una plataforma abierta sin restricciones, sin condiciones, sin horarios, SIN BARRERAS.

<https://miriadax.net/home>





Yo soy
Voluntario
Telefónica

Actividades del Programa de Voluntarios de Telefónica

Es un programa de formación digital, gratuito e impulsado por Fundación Telefónica en Europa y Latinoamérica para mejorar las competencias digitales de personas desempleadas o que quieran mejorar su empleabilidad. Formación online, blended y presencial:

<https://voluntarios.telefonica.com/es/actividades>

SCOLARTIC

Comunidad para docentes

Primera comunidad educativa digital de ámbito hispano dirigida a docentes y futuros docentes. Un espacio de aprendizaje, innovación y calidad educativa en el que se ofrecen cursos online, recursos para el aula así como charlas, ponencias y talleres gratuitos, junto a propuestas didácticas e iniciativas innovadoras.

<https://www.scolartic.com/inicio>

C O N E C T A
E M P L E O

Programa de Formación Digital

Es un programa de formación digital, gratuito e impulsado por Fundación Telefónica en Europa y Latinoamérica para mejorar las competencias digitales de personas desempleadas o que quieran mejorar su empleabilidad.

Puedes acceder a formación online, blended y presencial.

<https://conectaempleo-formacion.fundaciontelefonica.com/web/guest/nuestro-programa>

EDUCACIÓN NUTICIONAL AECOSAN - ESTRATEGIA NAOS

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta fomentar una alimentación más saludable y la práctica de la actividad física desarrollando acciones e intervenciones con el fin de proteger y promover la salud.



Material didáctico:

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/educaNAOS.htm>

Material didáctico familias:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_familias.htm

Juegos:

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/juegos.htm>



EDUCACIÓN

#AprendemosEnCasa Las escuelas permanecerán cerradas por la cuarentena, pero no podemos dejar de lado el estudio. Diferentes Apps Españolas están ofreciendo gratuitamente sus contenidos para que los niñ@s sigan aprendiendo desde casa. ¡Aprovecha estos recursos!

Video de ánimo alumnos colegio La Muixara:

<http://www.lanucia.es/Colegio-Muixara-video-animo>

"Aprendo en casa" del Ministerio de Educación

<https://aprendoencasa.educacion.es>

"Aprendemos en casa" en RTVE (De 6 a 16 años):

<https://www.rtve.es/rtve/20200320/rtve-aprendemos-casa/2010489.shtml>

"EduClan" de RTVE y el Ministerio de Educación:

<https://www.rtve.es/educlan/>

Universidades Españolas - cursos online gratuitos:

<http://eleternoestudiante.com/cursos-online-gratis-espana-2020/>

Clases online:

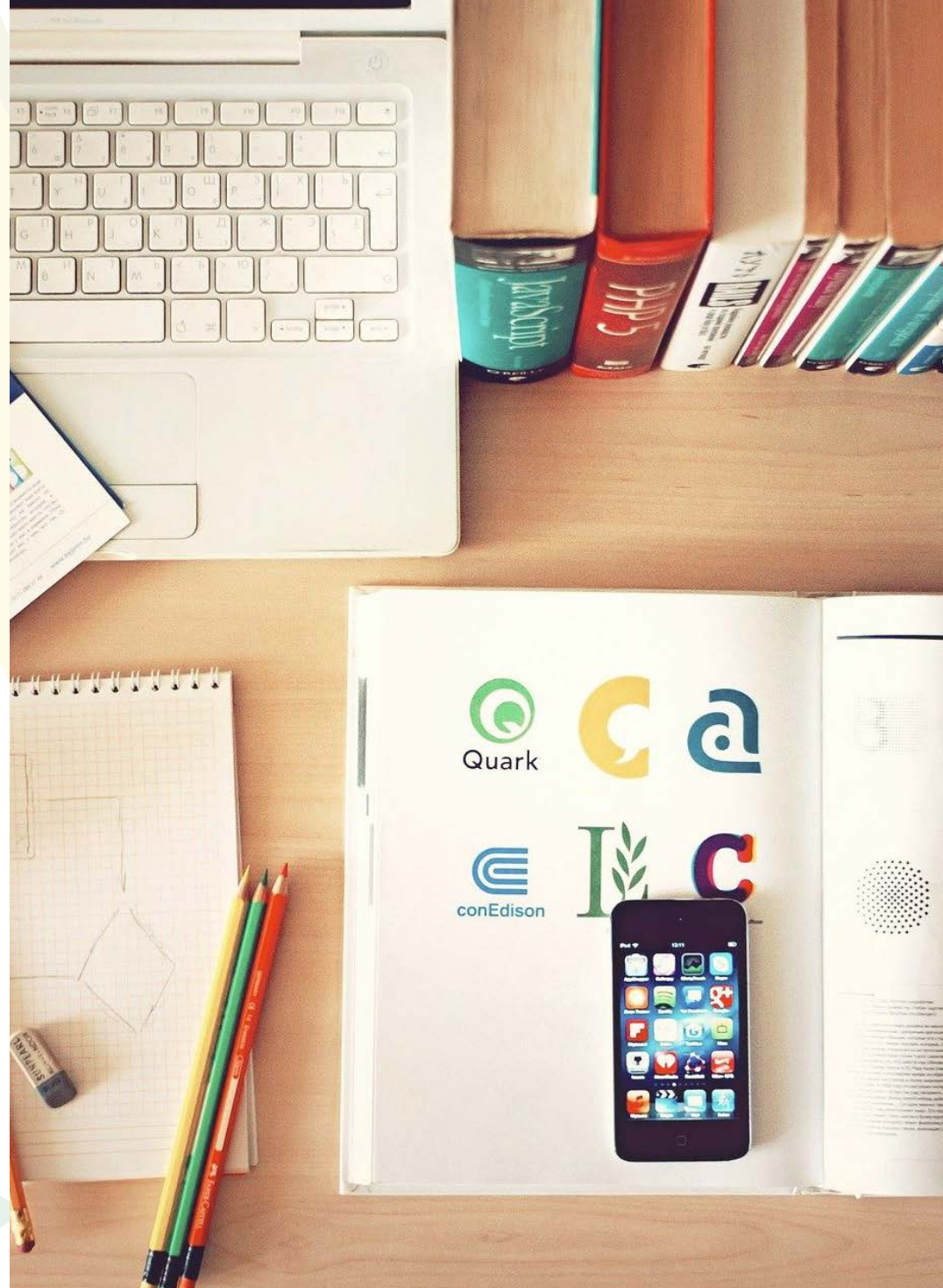
<https://www.youtube.com/user/davidcgv>

Cuadernillos Rubio:

<https://app.patapato.es/#/web/articulo/99?mostrarVolver=true>

"Conectad@s: la universidad en casa" Ministerio de Universidades y CRUE :

https://www.uned.es/universidad/inicio/uned_uoc_solidaria.html





ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO A LAS FAMILIAS

El Gabinete Psicopedagógico Municipal de La Nucía quiere mostrar su apoyo en estos momentos de Estado de Alarma y confinamiento domiciliario. Con el objetivo de ofrecer información, consejos, orientaciones, links que os puedan ayudar en el día a día con vuestros hijos e hijas.

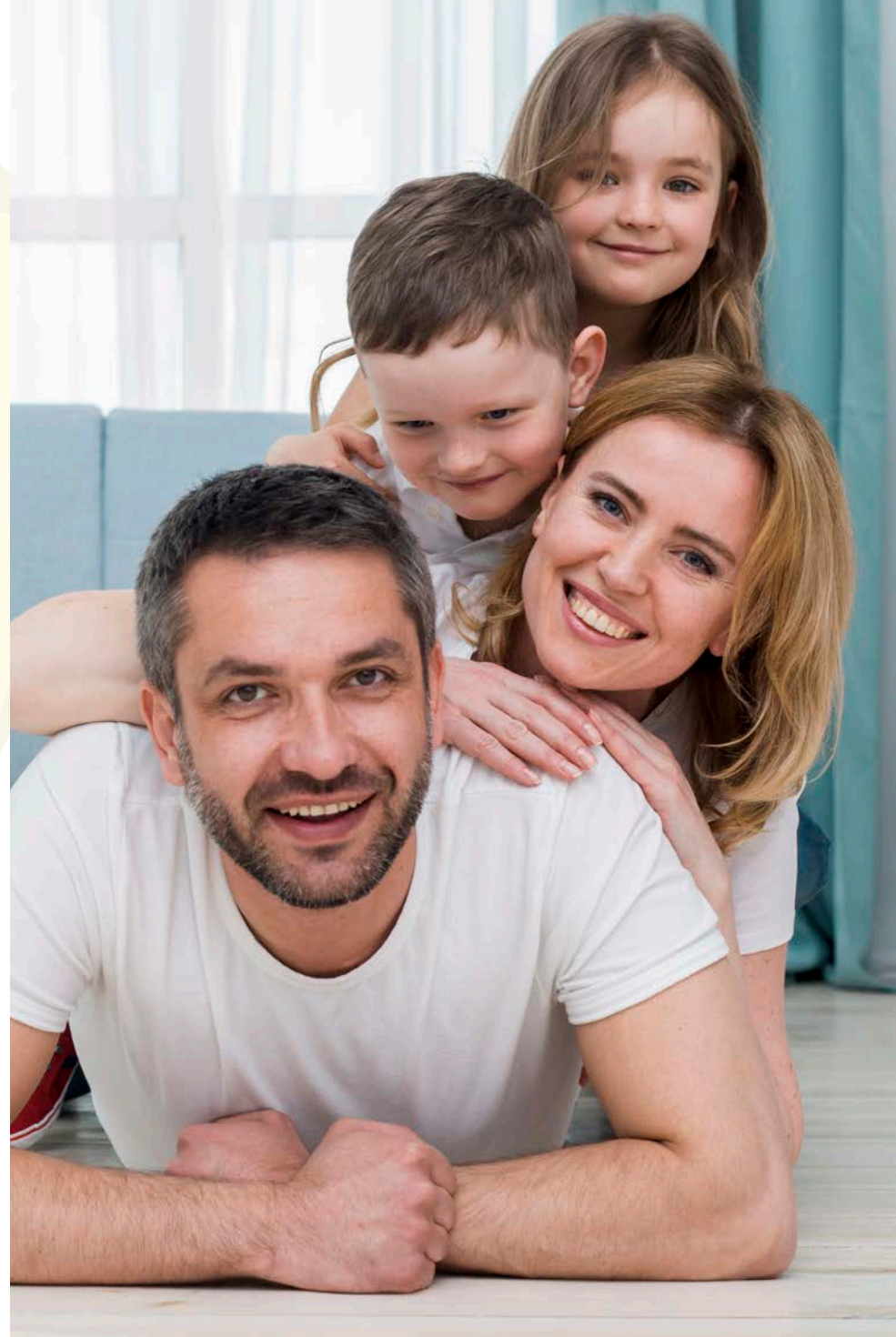
Hay que reconocer el gran esfuerzo que estáis demostrando y la responsabilidad con la que estáis cumpliendo las indicaciones de las autoridades permaneciendo toda la familia en casa. Esto conlleva emociones encontradas que tenéis que asumir y que pueden causar ansiedad, estrés y frustración, debido a una situación que no podemos controlar y que no depende de nosotr@s. Pero sí podemos intentar aceptarla lo mejor posible y sacar de ella algunos aspectos positivos, como una oportunidad para mejorar a nivel personal.

ASPECTOS POSITIVOS

Esta situación nos da la oportunidad de:

- Pasar más tiempo toda la familia unida, sin prisas, disfrutando de un tiempo con nuestr@s hij@s, que normalmente no tenemos.
- Compartir sentimientos, vivencias, diálogo (escucharlos, entenderlos, transmitirles nuestro amor, comprensión y protección).
- Desarrollar la creatividad y nuevas formas de pasar el tiempo, con actividades distintas, novedosas.
- Aprender toda la familia unida a afrontar y resolver problemas y situaciones nuevas desagradables. Vais a convertirlos en un modelo para ell@s, de afrontamiento positivo de las situaciones adversas. Desarrollar el pensamiento positivo, resolución de conflictos, cooperación, afrontar la frustración...

La realidad de cada familia es distinta. Es por eso que desde este espacio vamos a intentar aportar nuestro granito de arena y brindaros nuestra ayuda.





RECOMENDACIONES

En los momentos actuales en que estamos siendo bombardeados por la prensa, televisión y por las redes sociales con noticias alarmistas y saturación de información preocupante, intentaremos **enviaros consejos que os pueden ayudar a centrarse más en los aspectos positivos de esta situación y en cómo hacer para no sentirnos estresados, preocupados o frustrados.**

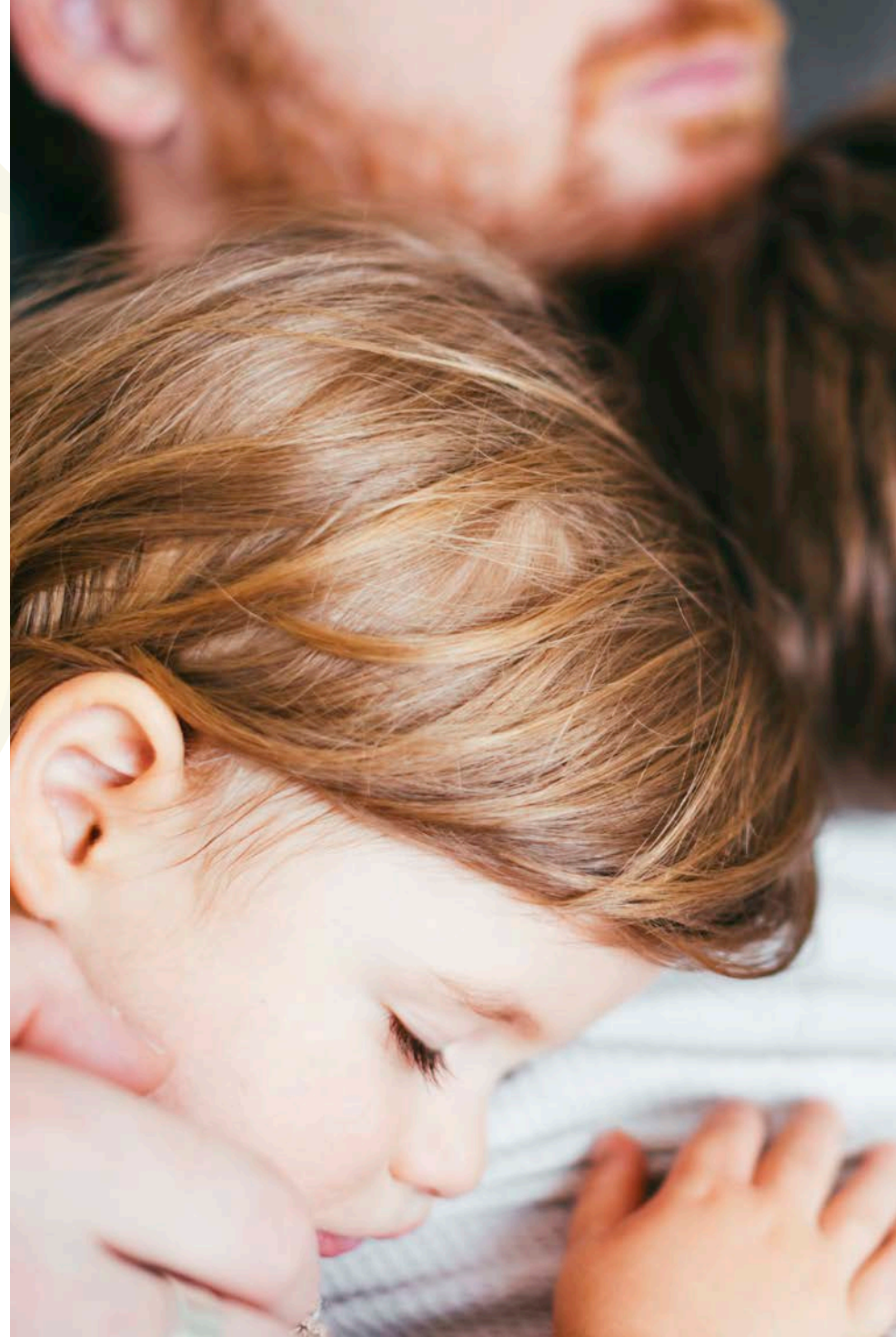
En este sentido, en esta página de información a las familias de la población, queremos también dar orientaciones a los padres/madres, de cómo pueden actuar ante situaciones complicadas que pueden presentarse como: Rabietas, miedos, ansiedad, discusiones familiares, etc.

Esta información **se irá actualizando** en los próximos días y desarrollando por apartados.

Para empezar como consejos generales que pueden mejorar nuestro bienestar psicológico, podéis seguir estas indicaciones y/o orientaciones generales:

- Lo mas importante, que seguramente ya habréis hecho, es explicar a vuestros hijos la situación en la que nos encontramos y por qué hemos de seguir todas estas medidas a pesar de que no nos guste estar todo el tiempo en casa, no ir al cole, no salir al parque, etc. Nos entienden perfectamente si utilizamos un lenguaje adaptado a su edad, no ignorando sus miedos y dudas que puedan tener e intentando responder lo mas sencillamente a sus preguntas evitando alarmarlos; si no tenemos todas las respuestas, hemos de ser sinceros con ellos e intentar, en la medida de lo posible, buscar respuestas juntos. Como ayuda podéis mirar con ellos estos dos cuentos que explican muy bien que es el Covid-19 o coronavirus para niños pequeños: https://www.youtube.com/watch?v=ly_P467k-Nc https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf

- Intentad evitar la exposición excesiva a información respecto a datos sobre el COVID-19, tanto en la TV como a través de redes sociales, sobretodo, sabiendo que mucha de esta información es alarmista y en ocasiones falsa. Intentad que vuestros hijos no estén expuestos a demasiada información de este tipo, ya que además de no entenderla, puede crearles más miedos y ansiedad. Es más conveniente explicarles la realidad (como por ejemplo: que el confinamiento en casa se ha ampliado por más días, que sigue habiendo más casos infectados...), con vuestras palabras, con mucha serenidad y calma, centrándonos en que eso ya se esperaba, y que va a durar posiblemente más de lo que creíamos al principio, pero que esto no va a durar para siempre y que quedan menos días para vencer al virus.
- Escuchad también sus ideas al respecto, sus preocupaciones, y responded siempre a vuestros hij@s con la verdad pero con la tranquilidad. Si les damos tiempo y se lo explicamos, podemos saber qué es lo que les preocupa, y cómo podemos ayudarles, además confiarán en nosotros, más que en la información a la que están expuestos.
- Expresarles que para nosotros también es una situación que no hemos vivido nunca y que también nos estamos adaptando a ella, pero que han de estar muy tranquilos y no tener miedo, ya que los papas y las mamás, estáis ahí para protegerlos, y que quedándonos en casa, y respetando las recomendaciones de higiene que nos han dicho “el virus no nos puede encontrar”.
- Os recomendamos que utilicéis mucho el humor y la música, ya que os aportaran, a toda la familia, emociones positivas que contrarrestaran las negativas que puedan aparecer. Os animo a que cantéis y bailéis con vuestros hijos, os disfracéis, contéis chistes y/o inventéis juegos/actividades que provoquen la risa y el bienestar.





- Para que la noche no se convierta en un problema como: pesadillas o insomnio, es importante realizar actividad física diaria, dentro de lo posible (según el espacio del que dispongáis), y varios tipos de actividades distintas, asemejándolo al máximo, a las rutinas que teníamos antes del confinamiento. Es decir, necesitamos rutinas de higiene, sueño, comida, descanso, actividades escolares o formativas, actividades de ocio y diversión... para que al final del día nos acostemos con la sensación de haber vivido muchas cosas distintas y con ganas de descansar de todas las actividades realizadas. Además si nos dormimos con la sensación de que nos hemos divertido, de que están seguros y que son queridos van a poder dormir sin miedo.

Pero no olvidéis que lo que necesitan nuestros hij@s ahora, igual que lo necesitamos todos, es sentirse queridos y arropados y para ello en determinados momentos tendremos que romper las rutinas que les hemos puesto y darles todo nuestro cariño y afecto y jugar con ellos, leerles cuentos, ver alguna peli, bailar, cantar, etc. o abrazarlos y no hacer nada, tan solo sentir la proximidad el calor y la fuerza que podemos transmitirles con nuestro amor. Y no os preocupéis si se quedan rezagados en las tareas escolares, cuando todo vuelva a la normalidad habrá tiempo de ponerse al día, ellos son esponjas y aprenden de todo y de todos. No os enfadéis si no quieren hacer deberes o se rebelan ante la situación, sed comprensivos y pensad que también tienen miedo, como nosotros, y una mirada o un gesto de cariño les tranquilizará, su capacidad de gestionar emociones les ayudará ahora más que los contenidos académicos metidos bajo presión.

Y sobre todo, papas y mamas, cuidaros vosotros mucho, arreglaros todos los días como si fuerais a salir a la calle, haced algo de ejercicio, alimentaros bien, llamad y hablad con vuestros seres queridos y amigos y cuidarlos también en la distancia, ahora es cuando las mejores emociones pueden salir de nosotr@s y hacernos sentir más humanos.

Elaborado por: Gabinete Psicopedagógico Municipal de La Nucía.

IDEAS PARA PASAR EL TIEMPO CON NUESTROS HIJ@S CON MINDFULNESS

Hola mamas y papas, seguro que este confinamiento en casa se está haciendo, muy pero que muy largo y pesado (como nos está pasando a todos), es por eso que os queremos proponer actividades para hacer con vuestros hij@s en las que podáis aprender y disfrutar todos, en familia, y trabajar “la calma”, tan necesaria en estos momentos en que más de uno, seguramente, se subirá (literalmente) por las paredes. Lo estamos haciendo tod@s muy bien permaneciendo en casa, quitando los pies al covid-19, pero esto ya nos está pasando factura, por eso, desde estas páginas os queremos animar, en la medida de lo posible, a que continuéis manteniendo las rutinas, sin olvidar el tiempo para el ejercicio, el juego, etc, etc.

Habéis oído hablar del MINDFULNESS?? (literalmente quiere decir: “ATENCIÓN PLENA”), Significa prestar atención a nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales con una actitud curiosa y amable, sin rechazar, juzgar o criticar, simplemente aceptando lo que está ocurriendo en el momento presente, mediante técnicas de respiración consciente, de atención a los sentidos, de identificación de sentimientos y emociones.

Entre los muchos beneficios que aporta a los niños podemos mencionar:

- mejora el aprendizaje y la atención ayudando a concentrarse mejor e ignorar las distracciones.

□ ayuda a saber qué pensamos y qué sentimos, y así, regular las emociones y encontrar la tranquilidad cuando se sienten enfadados y angustiados, disminuyendo la impulsividad y sintiéndose más seguros

En resumen, Mindfulness es una herramienta que nos ayuda a calmarnos y relajarnos, reduciendo el estrés y mejorando nuestra



calidad de vida.

Y ¿cómo podemos practicarlo en casa?. Primero hemos de hacerlo sencillo, los niños, sobre todo los más pequeños, no necesitan saber que están haciendo mindfulness o que les des mucha información, por eso usa palabras sencillas, diles que vamos a darnos cuenta de lo que nos pasa dentro (sentimientos, sensaciones corporales..) y de lo que pasa fuera (sonidos, olores, tacto...). Ahora ya pasamos a daros unas pautas para que podáis hacer junto con vuestro@s hij@s, porque lo interesante es que los papis y las mamis también puedan disfrutar.

Lo primero que debemos hacer es encontrar en casa un rincón tranquilo para poder empezar e introducir las actividades como un juego del cual vamos a disfrutar todos. Podemos empezar con 5 minutos e ir alargando la práctica según pasan los días. ¡Ah!, y por supuesto, os toca a vosotros dirigir las sesiones dando las instrucciones a los peques con vuestra mejor voz (ya sabéis, voz suave y cálida, sin prisas)

Vamos a prestar atención a la respiración

Nos sentaremos, con la espalda recta y los pies en el suelo, cerraremos los ojos y nos fijaremos en cómo respiramos, cómo entra y sale el aire de nuestros pulmones, si es una respiración lenta o por el contrario rápida, si nos encontramos tranquilos o nerviosos, contentos....

Observaremos el aire cuando entra y sale por los orificios nasales, para ello pondremos el dedo debajo de la nariz y observaremos como es el aire cuando entra y sale (cuando entra es frío y cuando sale, caliente).

Vamos a prestar atención a nuestro cuerpo

Nos sentaremos en un lugar tranquilo, cerraremos los ojos y

prestaremos atención a cómo está nuestro pie dentro del zapato, si está recogidito, si notamos que nos aprieta en los dedos o en los tobillos o en cualquier otra parte del pie, etc. Después nos vamos a sacar el zapato y observaremos cómo está el pie fuera del zapato. ¿Son diferentes las sensaciones? ¿está más suelto el pie ahora? Haremos lo mismo con el otro pie e iremos comentando en voz baja cómo son las sensaciones que tenemos.

Nos podemos poner de pie y cerramos los ojos, nos llevamos la mano derecha al corazón e intentamos observar como late (rápido, lento). Después haremos una pequeña carrera por la casa y entonces volveremos a observar con la mano sobre el corazón, cómo late, cómo es nuestra respiración, si nos sentimos agitados, etc.

Vamos a prestar atención a los sonidos

En una habitación de casa nos estiramos en el suelo y cerraremos los ojos. Respiraremos 5 veces, tomando el aire por la nariz despacio y echándolo por la boca, y durante un ratito prestaremos atención a los ruidos que podamos sentir, para ver cuantos sonidos somos capaces de escuchar y distinguir para luego recordarlos.

Con esta actividad estaremos trabajando la atención plena a lo que estamos haciendo ahora.

La actividad del limón

Tendremos un limón (o cualquier otra cosa que podamos oler, palpar...) por cada miembro participante. Cada uno tendrá los ojos tapados con un pañuelo y explorará con el tacto y el olfato su limón durante unos minutos. Entonces se mezclarán todas los limones y cada miembro tendrá que adivinar cuál es el suyo. Podéis poner la inicial del nombre de cada uno con rotulador al limón para poder identificarlas. Antes de empezar podéis preguntar a los participantes quien cree que sabrá cuál es su limón sin verlo y

trabajar al final la confianza y la importancia de prestar atención con todos los sentidos y todo lo que hacemos.

Comer con atención

Tomaremos dos unidades de algún alimento, por ejemplo, dos gajos de mandarina o fresas o cualquier otra cosa que nos guste comer; el primero nos lo comeremos como siempre y preguntaremos si nos hemos fijado y dado cuenta de algo; el segundo lo comeremos prestando atención antes a su forma, color, olor, cerraremos los ojos para explorar con los dedos cuál es su textura (es lisa, rugosa...), lo llevaremos a la oreja para escuchar si hace algún ruido, lo meteremos en la boca y poco a poco lo masticaremos conectando con las sensaciones que se despiertan (el sabor, si es dulce, ácido, la textura, si se expande en la boca al morder,...) y lo tragaremos intentando acompañarle un poco al paso por nuestra garganta. Alguno debe de hacer de guía para ayudar al resto a darse cuenta de todas las cualidades de lo que estamos comiendo.

Registro del día de cosas buenas.

Nos sentamos en un lugar tranquilo y observamos qué cosas buenas nos han pasado a lo largo del día y lo escribimos en un papel, después sonreiremos por todas las cosas buenas que nos han pasado. Podemos hacer un registro de toda la semana para darnos cuenta de las cosas buenas que nos pasan y estar contentos por ello

La caja de las cualidades personales

Escribiremos o dibujaremos que cosas nos gustan o qué saben hacer los otros miembros de la familia, pondremos su nombre y lo meteremos en una caja; después iremos cogiendo cada uno los suyos y los leeremos en voz alta para ver nuestras cualidades. Esto nos permite prestar atención a las cualidades personales de los demás.

Crear una rutina antes de ir a dormir

Cuando vayan a dormir podemos hacer una relajación guiada. Tumbados en la cama, dispuestos ya a dormir haremos como un escáner corporal. Les pediremos que cierren los ojos y vayan llevando su atención a las distintas partes del cuerpo (a los dedos de los pies, a los tobillos, ...) recorriéndolas todas hasta llegar a la cabeza y ver si están relajadas; después pueden intentar imaginarse una nube de algodón sobre la que estamos flotando y nos invita a dormir,...

Todas estas ideas las podéis poner en práctica en casa, por supuesto sin pretender ser expertos en mindfulness, tan solo procurando transmitir calma, confianza y seguridad a vuestros hijos y disfrutando juntos de esos momentos de calma, porque tened por seguro que todo esto pasará y hay muchas personas esperando abrazaros.

Si os gustan estas técnicas podéis mirar más información en internet donde seguro encontrareis sugerencias y videos para practicar en casa. Os sugerimos algunas:

“El cuento de las orugas” mindfulness para niños / Gemma Sánchez

<https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg>

Eline Snel - #6 Primeros auxilios para sentimientos desagradables

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXyFcjFS0>

Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana_

<https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0>

RABIETAS ¿QUE SON? Y ¿COMO DEBEMOS ACTUAR?

Definición:

Las rabietas son manifestaciones de ira o frustración consecuencia de situaciones que escapan al control del niñ@ y de la dificultad para expresar una necesidad o deseo muy importante para nustr@ hij@. Es una fase normal dentro del desarrollo evolutivo, incluso tiene un aspecto positivo sí somos capaces de ayudarles a canalizarlo adecuadamente.

Esta fase en su desarrollo, le va a ayudar a ir aceptando los límites y normas, así como ir aumentando su autocontrol y su tolerancia a la frustración, por tanto olvidaros de eliminarlas. Pueden darse en situaciones (como las que estamos viviendo estos días), en las que los deseos del niñ@ (jugar mucho tiempo con la Tablet o móvil, salir a la calle o al parque) no coincidan con los de los padres (más concretamente, con el confinamiento en casa impuesto) y es cuando aparece la frustración. A diferencia de los adultos l@s niñ@s tan pequeños no tienen medios para gestionar la frustración, ni de comunicar sus deseos. Además en los niños entre 2 y 5 años, existen dos características fundamentales que van a influir negativamente en el proceso de regulación, por un lado, la existencia de un gran egocentrismo (se consideran el centro del mundo) que les lleva a demandar atención, y por otro lado, son muy obstinados, diciendo muchas veces NO, resistiéndose a que los padres/madres les introduzcan normas y límites; por tanto manifiestan su malestar con rabietas como medio de expresar lo que sienten.

Nuestro objetivo es daros asesoramiento con la finalidad de que consigáis ayudarles en la comprensión, identificación y manejo de sus emociones. Esta regulación de sus emociones hace referencia a: tolerancia de la frustración (no puedo tener todo lo que deseo), manejo de la rabia/ira, y la capacidad para retrasar las recompensas (no puedo conseguir las cosas "ya", inmediatamente).



Como prevenirlas

1.- Mantener dentro de lo posible, las rutinas, horarios y ritmos de descanso, alimentación o sueño. (Tened en cuenta que es su manera de organizarse, ell@s no tienen reloj ni calendario solo se rigen por las rutinas, y todo esto, en los últimos días ha cambiado, les tranquilizará saber lo que va a ocurrir a continuación).

2.- Intentar dar explicaciones cortas y claras de lo que no puede hacer, tocar..., antes que el **NO** rotundo.

3.- Darle a elegir entre 2 alternativas dentro de lo aceptable.

4.- Avisar al niño con tiempo antes de darle una orden, por ejemplo 10 minutos antes de bañarlo, acostarlo, quitarle el móvil o la tablet...

5.- Estar atentos a las primeras señales de alerta e intentar distraer la atención del niñ@ para evitar la rabieta.

Como tratarlas

a) Tranquilidad y serenidad. No valen los castigos ni los gritos. Los alterará aún más.

b) No va ser posible razonar con ell@s en esos momentos, por tanto, utilizaremos frases cortas con las razones o la explicación del porqué, y repetirle siempre la misma frase (técnica del disco rayado).

c) No decir **NO**, y después ceder a las peticiones del niño. Solo conseguiremos que se refuercen y se repitan más veces.

d) No premiarlos con afecto o algo material, inmediatamente después de la rabieta, ya que puede interpretarlo como una vía para llegar a conseguirlo, y por tanto, que se repita más veces.

e) Algunas rabietas son motivadas exclusivamente por la necesidad de atención de los padres, y es en estos casos, cuando deberemos ignorarlas por completo, teniendo en cuenta el lugar donde estemos y si se puede dañar con algo. Una vez que tenemos la situación física controlada, nos alejaremos y seguiremos con nuestras cosas, mostrando indiferencia y sobre todo tranquilidad. Podemos decirle que cuando pare de llorar y patear vamos a hacer tal cosa, o tal otra; pero que hasta que no pare no va a ser posible. Si le prestamos atención, estaremos premiando este tipo de comportamiento para conseguir afecto y atención por nuestra parte, haciendo que se repita más veces.

IMPORTANTE QUE SE LE PRESTE ATENCIÓN ANTE CONDUCTAS DEL NIÑ@ ADECUADAS, INCLUSO CUANDO NO NOS PIDE QUE ESTEMOS CON EL/ELLA.

f) Hay ocasiones en que las rabietas son muy destructivas llegando a pegarnos, romper cosas o incluso autolesionarse, deberemos por su integridad física, contenerle, sujetándole para evitar que se haga daño e intentar tranquilizarle con mensajes claros como:
- estas muy enfadad@, lo sé y te entiendo. – se te pasará, debes tranquilizarte. -

cuando este más tranquil@ podemos hablar de lo que te pasa.

Elaborado por: Gabinete Psicopedagógico Municipal de La Nucía.



DEMOSTRARLE QUE LE ENTENDEMOS Y QUE NO ESTA SOLO EN ESTA SITUACIÓN, PERO NO SE LE PERMITIRÁ QUE MANIFIESTE SU FRUSTRACIÓN Y RABIA DE MANERA AGRESIVA.

g) Sobretudo tener en cuenta que para el niñ@ es una situación desagradable (rabia, frustración...) que no entiende y que no sabe cómo gestionar. Por tanto, debemos, una vez que pase, hacerle sentir que estamos ahí y que le vamos a ayudar a gestionar estos sentimientos, explicándole, que le entendemos y que nosotros también tenemos sentimientos de este tipo, pero los canalizamos de otra manera.

HEMOS SELECCIONADO VIDEOS Y CUENTOS QUE OS VAN AYUDAR A TRABAJAR LAS EMOCIONES CON VUESTR@S HIJOS.

VIDEOS:

El primero nos da una visión de lo importante que es para un niño pequeño la reacción de sus progenitores. Las emociones también las aprenden de nosotros desde muy pequeños.

-El código de la Felicidad -Yupiboom

<https://www.youtube.com/watch?v=UScbJCr6C4>

En el siguiente vídeo se puede aprender de las emociones con una historia que podéis ver con ell@s e ir contándoles las reacciones emocionales que aparecen.

- La nube y la cigüeña

<https://www.youtube.com/watch?v=HFGdWAIH4eQ>

CUENTOS:

https://www.academia.edu/38453893/Cuento_vaya_rabieta

- ¿Cómo me siento? unicef

<https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLD6o>

ASESORAMIENTO A LAS FAMILIAS SOBRE EL USO ADECUADO DE LAS PANTALLAS

Cuántas ocasiones los papas y mamás nos habéis preguntado si era bueno dejar a los niños delante de la tele o con la tablet, videojuegos, móvil, etc. y cuánto tiempo era el adecuado; ahora no es un buen momento para daros pautas estrictas, pero si queremos orientaros sobre el tema de las pantallas .

Nuestro hij@s están viviendo cambios en sus rutinas del colegio, de sus juegos con los compañeros, el recreo, el parque, el sol, correr, saltar; ese espacio ajeno a la casa que les enseña a construirse como individuos, lo tienen aparcado y ¡¡Claro que lo notan!! Por este motivo queremos orientaros en un uso adecuado de las pantallas, pero entendemos que estar en casa obligatoriamente, a los niñ@s les está saturando y necesitan distracciones.

¿Cuánto tiempo de exposición a la pantalla se considera demasiado? ¿Cómo diferenciar qué medios son adecuados o no? ¿Un uso excesivo de los mismos puede contribuir al desarrollo de síntomas psicológicos? La dificultad para dar respuesta a estas preguntas viene dada por la variación de las recomendaciones en función de la etapa del desarrollo del niñ@ y el tipo de medio utilizado .

En los últimos años, el mundo infantil se ve expuesto a cada vez más p antallas y dispositivos (televisión, teléfonos móviles, ordenadores, tabletas, consolas...) que forman parte de su día a día, cambiando por completo sus rutinas, la forma en que emplean su tiempo, el tipo de juegos y hasta las relaciones con sus familias y otros niños. Es difícil imaginar el modo de vida actual sin estos dispositivos. Atendiendo a la cantidad de horas que pasan delante de una pantalla y a la edad del niñ@, las consecuencias variarán; a mayor tiempo, más consecuencias negativas para: la salud (sedentarismo,



dolor de cuello, sobrepeso, problemas de visión), pasividad (se reduce la actividad física, quita tiempo para interactuar con otros niños,) hiperactividad (el exceso de estimulación que el niño recibe contribuye a aumentar los problemas de nerviosismo y necesidad de movimiento), problemas de sueño (especialmente cuando la televisión y las consolas están en su habitación), retraso del lenguaje (las pantallas compiten directamente con la conversación, especialmente cuando presiden los tiempos en familia, sustituyendo la conversación y la interacción familiar) inhibición de la voluntad (menor dedicación al estudio), puede favorecer el aislamiento, incluso la adicción.

Pero no todo es negativo, también podemos aprovechar esta tecnología haciendo un buen uso de las mismas, para conseguir ciertos beneficios:

- Las pantallas, bien utilizadas pueden ser un instrumento básico para obtener información que pueden ayudar en su formación, como entretenimiento y para comunicarse. Acerca la cultura, la ciencia y el ocio a todos los lugares.
- Las pantallas pueden servirte para que te acerques a tus hijos (compartiendo juegos, buscando información...)
- Permiten comunicarte con familiares y amigos que tanto echas de menos, acercándote más a ellos, con las video llamadas por ejemplo, ahora que no podemos hacerlo físicamente.
- Permite un mejor seguimiento, por parte de los padres y madres, de la actividad escolar de los hijos e hijas, ya que pueden mantener un contacto frecuente con los profesores, recibir indicaciones y sugerencias relativas a la forma en la que ellos pueden colaborar o ayudarles, así como mantenerse informados de las notas y faltas de asistencia, etc.

Ahora nos gustaría proporcionaros unas **orientaciones dirigidas al uso de pantallas** en los niñ@s:

- Hasta los tres años no deberían estar en contacto con estas tecnologías (siguiendo a Álvaro Bilbao, neuropsicólogo y experto en psicología infantil, “es importante que los niños pasen los seis primeros años de su vida sin tecnología porque es una edad muy importante en el desarrollo de la imaginación, lo que es primordial para su cerebro. Cuanto más tiempo pasan jugando a lo que llamamos el juego libre –que no va de la mano de otra persona o de un dispositivo o tecnología– mucho más desarrollan la imaginación. El aburrimiento es la madre de la imaginación y si el niño está constantemente entretenido no tiene tiempo para aburrirse ni para imaginarse o crear sus propios mundos donde jugar”). Sería conveniente limitar el uso de los dispositivos digitales. Cuando favorecemos su uso en menores de tres años, posiblemente por nuestra comodidad, estamos disminuyendo el tiempo que debería estar interactuando con nosotros o con otros niños, o disminuyendo su actividad física, la exploración de lo que le rodea, su imaginación y creatividad... Si decidimos dejar a nuestro@s hij@s ante una pantalla, antes de los tres años, debería ser supervisando y participando con ell@s, (es decir, aprovechar los dispositivos para estimular el lenguaje, la atención, etc.) y, por supuesto, durante un tiempo breve.
- Recordar que los videojuegos se pueden utilizar como reforzadores para después de que los niñ@s realicen sus responsabilidades diarias (deberes escolares y tareas domésticas). Jugar a videojuegos debe ser un privilegio que se gana con esfuerzo.
- Es conveniente usar en los dispositivos filtros /control parental, para la recepción o acceso a contenidos no recomendados (violentos, sexuales...)
- Ante la posibilidad de que vean películas de cine y series de TV

en sus dispositivos móviles debemos estar informados sobre los contenidos y comentarlos con ellos.

- Establecer límites en el tiempo de juego (atendiendo a sus edades) y hacerlos cumplir, consensuando los tiempos con otras actividades fundamentales como el estudio, el deporte, el sueño, los amigos o la familia. Evitar que se queden ante la pantalla un tiempo excesivo. El tiempo máximo adecuado sería 30/40 minutos en días alternos, durante la semana y un máximo de 60/90 minutos seguidos durante el fin de semana. Nunca una sesión de más de dos horas seguidas. Es importante conseguir que decida por sí mismo interrumpir su uso, no obstante, si no lo hace, se propondrán unos tiempos acordados que debe cumplir si quiere utilizar el dispositivo la próxima vez.
- Debemos controlar el tipo de juegos, y si juegan online, saber con quién, es peligroso hacer amistad con personas que no conocen físicamente y que podrían suplantar una identidad.
- Usar una buena postura al utilizar una pantalla. La mala postura puede contribuir a dolores musculares y dolor de cabeza asociados con cansancio ocular.
- Mantener la pantalla a una distancia de entre 40 y 60 cm. El uso excesivo puede producir ojos secos, cansancio ocular, etc. Para evitar estas consecuencias es recomendable la regla de 20/20, es decir, por cada 20 minutos de fijación de la vista en la pantalla, 20 segundos de alzarla para mirar otro punto más lejano, además, parpadear a menudo para humedecer los ojos cuando están mirando la pantalla.
- Evitar utilizar pantallas a la intemperie con iluminación brillante, porque obliga a un mayor esfuerzo visual. Gradúeles el brillo y contraste de la pantalla a un nivel que resulte cómodo.
- La comunicación periódica sobre el buen uso de las pantallas,

debe ser una oportunidad para proponer otras actividades que se pueden hacer en el tiempo libre: fomentar la lectura, desarrollar aficiones relacionadas con la naturaleza y el deporte, hablar de la ayuda en casa, los encargos de la vida en familia y de los momentos para estar juntos.

Para finalizar, comentaros que aprovechéis el tiempo que tenemos ahora para mantener conversaciones que hemos ido aplazando. Ahora es una buena ocasión para hablar y compartir experiencias. Quizás es el momento para tomar decisiones respecto al uso de las pantallas, como: retrasar la edad de inicio, limitar los tiempos, no encender el televisor durante las comidas, declarar los dormitorios zona libre de pantallas y, sobre todo dar ejemplo “desenganchándonos” de nuestros dispositivos, mostrando coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos, mirándolos y hablando más con ellos. Es necesario también reflexionar sobre si es necesario tener siempre a l@s niñ@s “entretenidos” para que no molesten o no se aburran. Según los expertos, no tener “nada que hacer” es importante. Sin ello, no hay iniciativa de juego, no hay creatividad. Démosles, pues, tiempo y espacio para ser niñ@s.

A modo de orientación recomendamos hacer ejercicios con los ojos para relajar la vista; os ponemos un enlace para que podáis ver como son estos movimientos

<https://www.youtube.com/watch?v=XOwnTyNs32k&feature=share>

Si estáis interesados en informaros sobre internet para niños y su seguridad podéis consultar las siguientes páginas web:

<https://www.is4k.es/>

<https://www.blog.andaluciaesdigital.es/ciberseguridad-para-ninos/>

CONSEJOS PARA EMPEZAR A SALIR CON LOS NIÑOS A LA CALLE

Después de tantas semanas encerrados en casa, el poder salir de nuevo este domingo, puede provocar emociones distintas a cada niño/a, desde mucha alegría y emoción, hasta emociones negativas como: miedo a contagiarse o a asustarse al ver gente (extraños con mascarillas, guantes...). Todas estas reacciones son normales, y cada niño lo vivirá de una manera, pero vosotros papás y mamás, podéis ayudarles a minimizar las emociones negativas o miedos.

En primer lugar, recordaros que el **VIRUS NO ESTA EN EL AIRE**, por tanto, tampoco en la calle. **NO VAN A CONTAGIARSE POR SALIR A LA CALLE**, pero **SÍ AL TOCAR COSAS que TENGAN EL VIRUS**, como pasamanos de las escaleras, los botones del ascensor, las manecillas de las puertas... Tenemos que tener en cuenta que ellos lo tocan todo y se tocan más la cara. No obstante, explicándoles como han de comportarse y estando en un espacio abierto, la **probabilidad** de contagio es casi **NULA**.

Recordad que nos preocupa su **bienestar físico**, pero **también**, su **bienestar psicológico y emocional**, por tanto, es fundamental **prepararlos para este momento, sin estresarles ni crearles miedos**, a salir a la calle o a ver a otras personas.

*¡SALIR ES NECESARIO, PERO TENIENDO
EN CUENTA CIERTAS MEDIDAS!*



ANTES DE SALIR - ANTICIPAR LA EXPERIENCIA

1.- **Contarles** que no ha terminado el confinamiento y no se vuelve a la normalidad, pero que como han sido muy valientes, y lo han hecho tan bien todos estos días, serán los primeros en poder salir un ratito (1 hora máximo) cerca de su casa. También les explicaremos que deberán continuar esforzándose ya que aún no podrán abrazar o acercarse a sus amigos o a otros familiares que no convivan con ellos.

2.- **Es importante que sepan** realmente que pueden o no, hacer al salir para no crearles falsas expectativas que después se conviertan en frustraciones. También es necesario que conozcáis que es lo que opinan ellos y que les preocupa o que esperan de las salidas, para poder tratarlo antes.

3.- Dejarles **que elijan algún juguete que les de seguridad**, pero que no van a poder compartirlo con sus amigos ni tampoco ir a los parques.

4.- **Repasar con ellos las medidas de seguridad:** distancia (2 metros mínimo), no tocar las cosas de la calle, ni de las zonas comunes de donde vivís, no han de beber ni comer nada en la salida, y si tenéis mascarillas, ver si las quieren llevar, sin agobiarles demasiado para que se las pongan, al menos en las primeras salidas.

5.- **Mediante el juego o un cuento** (como los que os enviamos) podemos simular como será esta salida sabiendo cómo han de comportarse, sin tensiones o miedos, sobre todo, transmitirles SIEMPRE CALMA y CONFIANZA en ellos mismos.

DURANTE LA SALIDA - OBJETIVO DISFRUTAR

1.- Importante que **nosotros estemos calmados** y ellos también lo estarán, de lo contrario creamos nerviosismo en los niños/as, siendo más difícil controlarlos.

2.- **No asustarnos si tocan algo**, ni agobiarles, NO PASA NADA, no obstante, es recomendable que llevéis GEL HIDROALCOHOLICO o si no tenéis preparad una mezcla con AGUA+JABÓN (LIQUIDO)+ALCOHOL (informaros de cómo prepararlo en casa), en una botellita, para limpiarse inmediatamente después.

3.- **No gritarles, ni amenazar...** Si creamos miedo en ellos, dificultaremos las próximas salidas y lo vivirán con más dificultad. Recordad en todo momento que son niños y hacen cosas de niños y que nuestro enfado no les ayuda a aprender.

4.- **Si vemos a otras personas, nos alejaremos con calma y sin alarmarnos.** Si ven a sus amigos, pueden hablarles, enseñarles sus juguetes, pero recordarles que son superhéroes y deben continuar siendo muy fuertes, manteniendo las distancias.

5.- **Si no quieren salir** recordad que todas las reacciones son **NORMALES**. Respetaremos su decisión dándole más tiempo para prepararse, sin PRESIONARLOS. Hablaremos de lo que les preocupa destacando lo positivo de la salida (podrán llevar su patinete, bicicleta, ...). Podemos hacer de la salida un proceso escalonado, saliendo pocos minutos y muy cerca (como por ejemplo a tirar la basura, bajar al perro...), para ir poco a poco aumentando el tiempo de las salidas, promoviendo su curiosidad (por ver árboles, las flores en la primavera, mariposas...).

6.- **La vuelta a casa puede ir acompañada de protestas**, por querer quedarse en la calle, pero son superhéroes que nos han ayudado a todos a controlar al bicho del virus y ahora han de continuar respetando las normas y para que sigamos sintiéndonos orgullosos de ellos.

DESPUES DE LA SALIDA - COMPARTIR CON ELLOS

- 1.- **Seguir las normas básicas de higiene:** cambiarse de zapatos y ropa, lavarse bien las manos y cara, incluso una ducha.
- 2.- **Importante HABLAR con ellos/as** de como lo han vivido y de sus EMOCIONES. Destacar en todo momento la parte positiva de como lo han experimentado, minimizando sus emociones negativas, pero si intentando ayudarles a gestionarlas.
- 3.- **Contarles como lo hemos vivido nosotros** y que es lo que nos ha gustado de la experiencia, y de lo que nos ha gustado, de cómo han actuado ellos/as, destacando lo bien que lo han hecho.
- 4.- **Planificar la próxima salida.** El horario, los juguetes que pueden llevar, lugar a donde iremos...

*SI TE HA PARECIDO ÚTIL ESTA GUÍA COMPÁRTELA CON OTR@S
MAMÁS YPAPÁS PARA QUE MÁS NIÑOS SALGAN A LA CALLE
DISFRUTANDO DE VERDAD. GRACIAS!!!!*

Elaborado por: Gabinete Psicopedagógico Municipal de La Nucía.





COMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS ANTE EL MIEDO

Todos los niños tienen miedo a algo, unos a la oscuridad, otros a la separación de la madre, a personas extrañas, a los médicos,... Estos miedos además van cambiando evolutivamente con la edad del niño. En estos tiempos de incertidumbre es normal que todos, **adultos y niños, manifestemos temor ante esta situación nueva**, para la que **no estábamos preparados**. Los niños han pasado de una primera alegría porque no iban al cole a, después de semanas de aislamiento domiciliario, empezar a tener: **aburrimiento, tristeza, impaciencia, malestar por la separación de otros niños y adultos**. Más o menos **saben el motivo, pero no la duración ni lo que pasará después**. Eso puede crearles inseguridad, miedo y preocupación porque sus familiares más mayores o seres queridos se contagien, o que incluso les pueda pasar algo a ellos mismos. Los más pequeños pueden tener comportamientos regresivos, por ejemplo, pueden volver a mojar la cama, a querer que les den de comer, a tener pesadillas o no querer dormir solos, o somatizaciones (dolores de barriga, cabeza...), y a veces, pueden dar vía libre a enfado y frustración.

¿CÓMO PODÉIS AYUDARLES?

- **Tener paciencia y permanecer tranquilos.** Es fundamental que como adultos podamos transmitir serenidad. Si nos mostramos irritables, tristes o sentimos miedo, ellos tendrán más dificultades para gestionar sus emociones. Hemos de recordar que los niñ@s reaccionarán no solo a lo que les decimos, también a cómo se lo decimos, por eso debemos mostrarles apoyo y cariño incondicional.
- **Estar disponible para escuchar y hablar,** mostrándoles que pueden acudir a vosotros cuando tengan preguntas, hablar con ellos sobre cómo se sienten, y sobre todo compartiendo cómo nos sentimos nosotros. Animarles a mostrar sus sentimientos y miedos y ser comprensivos
- **Ofrecer mensajes de tranquilidad** y esperanza, explicándoles que están protegidos y cuidados por la familia y que hay muchas personas fuera cuidándonos y trabajando para que tengamos alimentos, luz, para que no haya más enfermos, para volver a la normalidad... y que ellos ayudan mucho, quedándose en casa y cumpliendo las normas cuando salen a la calle. Recordarles que es temporal y que todo pasará.
- **Prestar atención a lo que los niños ven o escuchan,** no exponiéndoles a noticias que no puedan entender y solo sirven para alarmarles. Obtener información de fuentes fiables, filtrarla y ofrecérsela de una forma adaptada a su edad. Evitar alimentar bulos o rumores. Lo mejor es hablar con naturalidad del tema, pero resumiendo la información que tenemos y adaptándolo al nivel del niño. Cuanto más mayor, más información o detalles podemos darles. Prepararles para las próximas salidas y vuelta progresiva a la normalidad, ya que va ser muy distinta a como la dejaron.
- **Debemos** intentar seguir **estableciendo límites,** con cariño y coherencia.
- Es muy **importante establecer rutinas y horarios** (es algo que no paramos de aconsejar), porque mejoran el ambiente en casa y les da seguridad. El desorden en los horarios de comidas y sueño contribuye a más irritabilidad y riñas entre hermanos.
- **Mantener la actividad física** y así reduciremos la ansiedad y mejoraremos el humor y el sueño. Podemos animarles a realizar ejercicios juntos, empleando tutoriales de internet; también podemos hacer relajación, estiramientos, yoga o ejercicios mindfulness (os recordamos el segundo artículo del GPM que apareció en la página web del ayuntamiento).
- **Buscar formas alternativas de comunicación** con familiares y con sus amig@s, como llamadas, en especial mediante videoconferencia, e-mails, dibujos o manualidades dedicadas a ellos, cartas...
- **Relajación antes de dormir.** Por un lado, realizar ejercicios de relajación basados en la tensión de los músculos, estirando / tensando: brazos, piernas y torso, durante unos 15 o 20 segundos y posteriormente relajarlos, durante 20-30 segundos, prestando atención a la sensación de calma que están notando, e intentar imaginar un lugar que les relaje o que sea agradable como: la playa, un parque con sus amigos, la montaña... repitiéndolos unas 5 veces. Por otro lado, podéis realizarles masajes en su espalda y cabeza, con juegos (por ejemplo, como sería una pulga, un elefante, un perrito... caminando por su espalda), con diferentes presiones y movimientos. Para finalizar, cuando ya estén relajados, contarles un cuento o simplemente hablarles de cosas agradables, para que dejen volar su imaginación y se duerman con la sensación de tranquilidad y bienestar.
- **Tratar de ser creativos y mantener el buen humor.** Os recomendamos actividades para trabajar las emociones mediante ideas divertidas. Han ido surgiendo numerosas iniciativas en Internet y redes sociales con actividades amenas y variadas para niños: realizar marionetas (manos dentro de calcetines...) con las que podamos dramatizar los miedos, hacer un diario del confinamiento (adjuntamos "La capsula del tiempo"), hacer botes donde metamos deseos, cosas que queremos decir a los amigos y familia que no vemos, etc.



OS PONEMOS UNOS ENLACES QUE OS PUEDEN SERVIR

“Elena en cuarentena” con ejercicios prácticos y sencillos donde los niños pueden expresarse:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1486/cuento-elena-cuarentena->

“El Monstruo de colores”, cuento que casi todos los niños han trabajado en el colegio:

<http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2017/07/El-monstruo-de-colores.pdf>

Y a partir de este cuento podéis hacer actividades en casa:

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-recursos-gratis.html#>

En este enlace podéis encontrar un libro y orientaciones para hacer el árbol del amor:

https://www.palabrasaladas.com/amar_en_cuarentena_por_el_coronavirus.html

Para trabajar los miedos y emociones de manera positiva, guardando la actividad y verla en unos años, incluso compartiéndola con amig@s: “ Capsula del tiempo” . PDF adjunto al artículo.

Pero no olvidéis que la mejor estrategia, es la de hablar con ellos sobre cómo se sienten, y además compartiendo cómo nos sentimos nosotros. Quizás esta parte puede ser más difícil, por eso, os podéis ayudar de cuentos como los que os hemos indicado antes, sobre todo, os recomendamos que os ayudéis de vuestra ternura y espontaneidad y veréis como vuestros hijos e hijas os lo agradecen y tranquilizan. Siempre hemos de tener presente que esto pasará, que todos estamos haciendo grandes esfuerzos para combatir a este virus y los que puedan venir, cada uno con su misión contribuyendo a que la vuelta a la normalidad sea más rápida.

Elaborado por: Gabinete Psicopedagógico Municipal de La Nucía.

APOYO PSICOLÓGICO PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

La FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) ha activado un servicio para jóvenes (15 a 29 años).

Si estás percibiendo o conoces a alguien que está teniendo síntomas depresivos/ansiosos, problemas de pareja, diversidad sexual, conductas sexuales de riesgo, violencia, transiciones vitales, además de problemas relacionados con el consumo de drogas, entre otros temas, son tratados en este nuevo servicio dirigido a adolescentes y jóvenes.

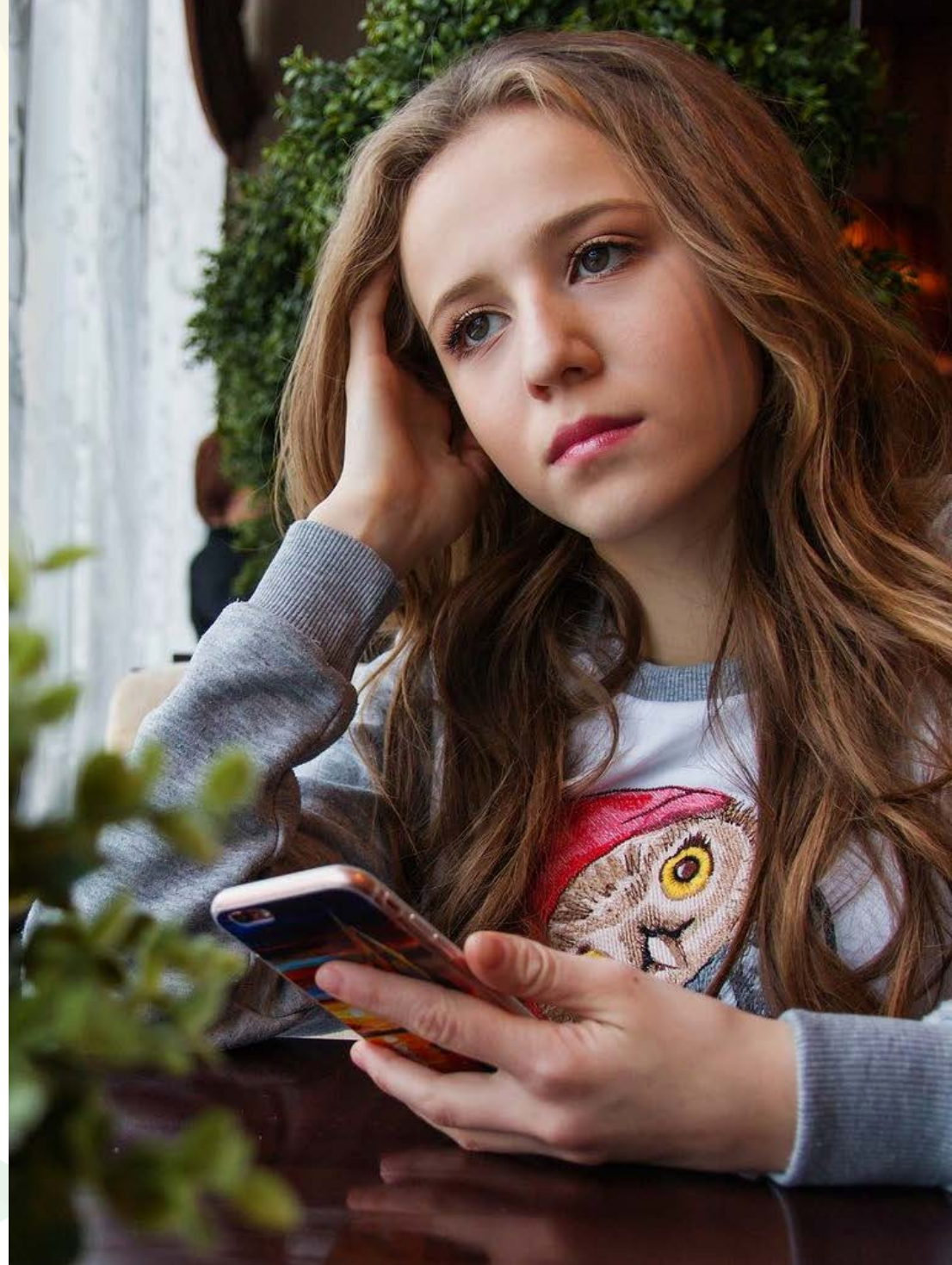
Horario es de lunes a viernes de 9 a 21h
(excepto festivos).

Teléfonos de contacto:

900 16 15 15 | 623 22 05 70

Correo electrónico:

fad@fad.es | consultas@fad.es





MANUALIDADES

Sabemos que la cuarentena en casa con los más peques no es fácil. Es por ello, que hemos juntado una serie de manualidades en las que podrás inspirarte para entretener a los más pequeños de la casa de una forma creativa. ¡Descúbrelas y disfrutad en familia!

Taller chocobolas:

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-bolitas-de-chocolate-6869.html>

Taller collar de macarrones:

<http://educacioninfantilalroma.blogspot.com/2011/02/taller-collares-y-%20pulseras-de.html>

Taller plastilina casera:

https://www.youtube.com/watch?v=gEvj3V_dFW0

Taller manualidades sencillas:

<https://www.youtube.com/watch?v=2mD3VyKX4c>

Juegos de papel y lápiz:

<https://www.patapato.es/#/web/articulo/39?mostrarVolver=true>

AUDIOVISUALES

Para hacer más llevadera la cuarentena muchas compañías se han sumado al #YoMeQuedoEnCasa y están ofreciendo sus servicios de una manera gratuita. Disfruta de una gran variedad de series, películas y documentales en estas plataformas.

Amazon Prime:

Periodo de prueba gratis de 30 días, para nuevos clientes.

https://www.amazon.es/amazonprime?_encoding=UTF8&%2AVersion%2A=1&%2Aentries%2A=0

Movistar +:

La plataforma ofrecerá sus contenidos gratis para cualquiera que descargue la app, hasta el 30 de abril. Además, reforzará su apuesta por los contenidos infantiles.

<https://comunidad.movistar.es/t5/BlogMovisfera/Movistar-Lite-Movistar-abre-su-tv-a-todosseas-del-operador-que/ba-p/3847229>

HBO:

Dos semanas gratis de suscripción.

<https://es.hboespana.com/sign-up>

Portal 'Somos cine' de RTVE:

Más de 60 películas españolas gratis y en abierto.

<https://www.rtve.es/rtve/20200403/rtve-digital-lanza-somos-cine/2011363.shtml>





COCINAR

Ante el confinamiento, ¿Qué mejor que meterse en la cocina y aprovechar para hacer los platos que nunca tenemos tiempo para hacer? Hemos recopilado una serie de recetas para pasar la cuarentena más fácilmente. Además, también encontrarás recetas para cocinar con niños. Es una maravillosa forma de jugar, aprender y educar. ¡Cocina en familia!

Recetas Divertidas para niños:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnmlahqxxEQzGYjOVE3bZ2UjMX2w3jjX>

Recetas variadas:

<https://www.youtube.com/user/cocinatodo>

Repostería:

<https://almascupcakes.es/almasacademy/>

Cocina Saludable:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLooiXbdc9JSXdI0wOU_h5ZhaDQ3-NbwLM

eBIBLIO

COMUNITAT VALENCIANA:

Las Bibliotecas siguen prestando libros telemáticamente a través de eBiblio!!

Tanto para USUARIOS NUEVOS como ya existentes:

1. Solicita tu contraseña de acceso.
2. Espera recibir tu contraseña y...
3. Ya puedes disfrutar a través de cualquier dispositivo:

<https://comunitatvalenciana.ebiblio.es/>



Solicita tu clave de acceso

Tu biblioteca te facilitará tu usuario y contraseña. Leer nunca fue tan fácil.



Con tu carné de biblioteca

Sólo necesitas el carné de socio para acceder a ebooks, revistas y audiolibros.




Desde cualquier dispositivo

¡Todo vale! Ordenador, ereader, tablet, teléfono móvil... tanto con conexión como sin ella.

Si no tienes carné, puedes solicitar uno temporal que caducará en 6 meses. Si estás interesado en hacerte el definitivo, debes pasar por la biblioteca cuando vuelva a estar abierta.

Contacta con la biblioteca de La Nucía:

 **678 778 513 (de 8:00 a 15:00)**

 **biblioteca@lanucia.es**

Video explicativo de cómo utilizar eBiblio:

<https://www.youtube.com/watch?v=hDbbAKcJGX8&feature=youtu.be>



eBiblio



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus



LITERATURA

#QuédateEnCasa y viaja, imagina, piensa a través de la lectura. Busca y disfruta de tus libros favoritos.

Biblioteca Digital Mundial:

<https://www.wdl.org/es/>

Libros Gratuitos en Amazon:

https://www.amazon.es/b/ref=amb_

[link_161398347_4?ie=UTF8&node=1354901031&pf_r](https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&node=1354901031&pf_r)

[rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&pf_rd_s=center-banner&pf_rd_r](https://www.amazon.es/b/ref=amb_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&pf_rd_s=center-banner&pf_rd_r)

[r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&pf_rd_t=101&pf_rd_p=265785027&pf_rd_i](https://www.amazon.es/b/ref=amb_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&pf_rd_t=101&pf_rd_p=265785027&pf_rd_i)

[i=827231031](https://www.amazon.es/b/ref=amb_i=827231031)

Wikisource:

<https://es.wikisource.org/wiki/Portada>

Libros Gratuitos en una App:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=wp.wattpad>

Biblioteca en línea especializada:

<https://openlibra.com/es/collection>

Libros autopublicados:

<https://www.bubok.es>

Libros gratuitos en diferentes idiomas:

<https://manybooks.net/search-book?language%5Bca%5D=ca>



LITERATURA

Acceso libre a libros clásicos digitalizados en dominio público:

Proyecto Gutenberg:

<https://www.gutenberg.org>

Biblioteca Digital Hispánica:

<http://www.bne.es/es/Catalogos/BibliotecaDigitalHispanica/Inicio/index.html>

Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes

<http://www.cervantesvirtual.com>

Biblioteca Digital Valenciana

<https://bivaldi.gva.es/va/consulta/navegacionSecciones.do>

Biblioteca Nacional de Catalunya

<http://www.bnc.cat/Fons-i-col·leccions/Fons-digitalitzats>

Especial confinamiento covid-19:

26 editoriales ofrecen sus libros electrónicos gratis:

<https://www.julianmarquina.es/editoriales-ofrecen-sus-libros-electronicos-gratis-para-hacer-mas-llevadera-la-cuarentena/>

Grup62 descarga gratuita:

<https://www.grup62.cat>



www.lanucia.es

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus



CUENTOS INFANTILES

La lectura es muy importante para el desarrollo de los más pequeños. Por lo que ante esta situación que estamos viviendo por el COVID-19 una buena forma de entretenerse es leyendo un cuento. ¡Un libro es un amigo!

Un cuento de lectura gratuita cada día:

http://sierraifabra.com/?page_id=5280&lang=es

Página para crear cuentos interactivos:

<https://aprender.force.com/s/app/a041t00000GfS9hAAF/creappcuentos>

Acertijos y adivinanzas:

<https://www.pocoyo.com/adivinanzas/logica>

Cuentos educación en valores:

<https://www.mundoprimaria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-con-valores>

Cuentos para explicar el coronavirus:

<https://www.dalmaus.com/mision-quedarse-en-casa>

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-yninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Descubre el mundo de Harry Potter:

<https://www.wizardingworld.com>

Editorial Fun Readers:

<https://funreaders.es/planes-lectores/>

Cuentacuentos

Cuentos narrados:

<https://soundcloud.com/we-read-it-like-this/sets/lo-leemos-asi-lecturas-de?fbclid=IwAR1InrAt0ZKTBDwJri5Ipi-3qOsAbEakID-XEfn1k2WZdFSXB4KDX66T3I>

Cuentos contados por Carles Cano:

<https://www.facebook.com/carles.cano.16/posts/10219803422748939>

Cuentacuentos de Nieves Poudereux:

<https://youtu.be/zs9Dv6W3BIM>

kalandraka Tv:

<http://www.kalandraka.tv/gl/index.php>

REVISTAS

Esta puede ser la excusa perfecta para disfrutar de forma gratuita de tus revistas favoritas... ¡No te lo pierdas!

Hearst España:

Elle, Cosmopolitan, QMD, Esquire, Harper's Bazaar, Men's Health, Diez Minutos, Elle Gourmet, Fotogramas, Cocina Diez, Casa Diez, micasa, DeViajes, Supertele, Car and Driver, Nuevo Estilo...

Descargando la app Kiosko y Más

SpainMedia

Forbes, Tapas...

<https://www.zinio.com/es/campaign/2020-q1.zinio.zinio.eng.free0320.banners>

ZinetSpain Group

Muy Historia, Muy Interesante, Muy negocios, Mia, Marie Claire...

<https://www.zinetmedia.es/noticias/articulo/quedate-en-casa-y-lee-revistas-de-zinet-media-501584364890>

Condé Nast España

Vogue, AD, Vanity Fair...

<http://www.cnworld.es/marcas-conde-nast/>





ARTE Y CULTURA

Los museos han cerrado sus puertas físicas, pero también han abierto sus archivos digitales. Estos son los museos que puedes visitar desde tu casa durante la cuarentena. ¡No te los pierdas!

Video Unió Musical La Nucía:

<https://vimeo.com/398992892>

“La cultura en tu casa” Campaña del Ministerio de Cultura

<https://www.culturaydeporte.gob.es/actualidad/2020/03/laculturaencasa.html>

Museo del Prado de Madrid:

<https://www.museodelprado.es>

Museo Nacional Thyssen Madrid (Visita Virtual):

<https://www.museothyssen.org/thyssenmultimedia>

Museo Arqueológico de Atenas:

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Google Art & Culture:

<https://artsandculture.google.com>

Museo del Louvre de Paris (Tour virtual):

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

Museo Británico

<https://www.britishmuseum.org/collection>

Museo MARQ Alicante

<https://www.marqalicante.com/>

Museo Arqueológico Nacional:

<https://www.manvirtual.es/>

ESPECTÁCULOS

Que tengas que estar en casa no significa que no puedas disfrutar de una buena obra de teatro o de un musical. Aquí tienes una selección de espectáculos que te encantarán.

Circo del Sol (espectáculos gratuitos por el coronavirus):

<https://www.cirquedusoleil.com/cirqueconnect>

Fedra de Paco Bezerra:

<https://www.youtube.com/watch?v=H73wnTHrnI0&feature=youtu.be>

Musicales de Broadway gratis (durante 7 días):

<https://www.broadwayhd.com>

Pentación Espectáculos:

<https://www.youtube.com/watch?v=feUldNpvHIY&t=260s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Oh4feESJnTA&t=251s>

<https://www.youtube.com/watch?v=zidrhzEbaE&feature=youtu.be>

<https://www.teatrobellasartes.es/obra-de-teatro/las-amazonas-online/>

Teatro clásico gratis:

<https://youtu.be/feUldNpvHIY>

<https://youtu.be/H73wnTHrnI0>

The Metropolitan Opera:

<https://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/>

Teatre Talia Online:

https://www.teatretalia.es/blog/10-obras-teatrales-para-ver-online?utm_source=sendinblue&utm_campaign=Talia_abril_1_2020_Nueva_plantilla&utm_medium=email

Institut Valencià de Cultura:

<https://ivc.gva.es/es/ivc/noticias-ivc/nuevocanalivc>

Conciertos gratuitos de La Philharmonie de Berlín:

<https://www.digitalconcerthall.com/es/concert/21246#>

Zarzuelas Gratuitas:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGLWpLsLZID3yQMXSUIr1j-8vWrBzctc->

Operas Gratuitas, Liceo Barcelona Teatro Real de Madrid:

<https://www.myoperaplayer.com/portada>





AJUNTAMENT de LA NUCIA

#QuédateEnCasa

#LaNuciaContraElCoronavirus

#FentPobleFemFutur

Teléfono de Información Coronavirus de la Comunitat Valenciana:

900 300 555

info@lanucia.es | 965 87 07 00

www.lanucia.es

