



Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social

Dirección General de Familias
y Protección de Menores



**BOLETÍN DE RECURSOS
ONLINE PARA FAMILIAS
Y MENORES.**

**"YO ME QUEDO EN
CASA"**

(Actualización 1 de mayo)

*Mahl. D. Torres
2020*



Esta semana queremos recordar a nuestros mayores, que sostienen su día a día esperando poder volver a abrazarnos. Por desgracia son muchos los que han quedado en el camino y no han superado la batalla, nuestra portada va dedicada a todos ellos

...

1. RECURSOS EDUCATIVOS:

1.1 Discapacidad:

 [Educa Escucha](#) Servicio destinado las familias del alumnado que pueda presentar necesidades educativas especiales.

 [Iniciación a la acuarela](#)

 [10 canales en lengua de signos](#)

1.2 Niñ@s infantil: 0 a 6 años:

 [Manualidades sencillas](#)

 [Como hacer títeres de fieltro fáciles](#)

 [Pequeña jardinería](#)

1.3. Primaria: 6 a 12:

 [Manualidades con material casero](#)

 [Juegos tradicionales del mundo](#) a los que se ha jugado durante generaciones y en diferentes partes del mundo.

 [Aprendo en casa](#) Recursos educativos para todas las etapas.

 [Museo virtual de la ciencia](#)

1.3 Secundaria y bachillerato:

 [20 ideas con botellas de plástico](#)

 [Experimentos sorprendentes y fáciles](#)





- ✿ [Puzle interactivo](#)
- ✿ [PROCOMUN recursos para el aprendizaje en línea.](#)
- ✿ [Universitarios contra la pandemia.](#) Universitarios contra la pandemia, grupo de universitarios que se ofrece a ayudar a estudiantes de primaria y eso.



2. CINE:

- ✿ [Documental Frida kalho](#)
- ✿ <http://legalmentegratis.com/> Películas gratis online.
- ✿ [Rakuten](#)
- ✿ [RTVE Radio televisión española](#)
- ✿ [Moviestar plus lite gratis hasta junio!](#)
- ✿ [20 pelis para pasar un buen rato](#)

3. LECTURA:

- [Planeta de libros](#)
- [eBiblio prestamo de libros electrónicos](#)



4. TEATRO:



- ✿ [Especial Circo del Sol](#)
- ✿ [Las amazonas](#)
- ✿ [Musicales de Broadway gratis por streaming](#)
- ✿ [La Teatroteca](#) Centro de Documentación Teatral, dependiente del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música.

5. VISITAS VIRTUALES:

- ✿ [Directo marismas Urdaibai](#)
- ✿ [Nationalgeographic visitas virtuales](#)

5. MÚSICA:

- ✿ [Lo mejor de Ara Malikian](#)
- ✿ [Opera Visión](#)
- ✿ [Lo mejor de Bach](#)





Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social

Dirección General de Familias
y Protección de Menores

6. VIDA SALUDABLE (deporte, alimentación, apoyo psicológico):

- 🍎 [Siéntete joven. Calendario de entrenamientos](#)
- 🍎 **Recursos de apoyo psicológico:**
- 🍎 [Consejos sobre adolescentes en casa durante la pandemia](#)
- 🍎 [Recopilatorio de teléfonos frente al COVID](#)

8. FORMACIÓN:

- 🎓 [Curso de fotografía digital](#)
- 🎓 [SEF CARM formación](#)
- 🎓 [Informa Joven. Formación online](#)
- 🎓 [Formación Cruz Roja variada](#)
- 🎓 [Cursos de competencia digital](#)
- 🎓 [Curso online de lengua de signos](#)

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE LA REGIÓN DE MURCIA

Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social

Atención psicológica a la población Covid-19

Gratuita

atencionpsicologica@colegiopsicologos-murcia.org

Lunes a domingo 9,00 a 22,00 h.

697 445 403

Dispositivo de Atención Psicológica Covid-19

968 111 354

#QuedateEnCasa

40 AÑOS

9. INICIATIVA Y RECURSOS ESPECÍFICOS DE APOYO EN SITUACIONES DE ESPECIAL VULNERABILIDAD:

- 🌸 [Servicio de apoyo técnico de UNICEF](#) Apoyo técnico a los trabajadores de centros de protección de menores frente al COVID19
- 🌸 [Atención al maltrato infantil CARM](#) Teléfono del Punto de Atención Especializada a Familia y Menor de la Dirección General de Familias y Protección de Menores. **968 27 32 09.**
- 🌸 [Fundación ANAR](#) Fundación ANAR, ayuda a niñ@s y adolescentes.
- 🌸 [Asociación Albores](#) Voluntarios profesionales de Albores de Murcia y de la red APEGA ESPAÑA se ofrecen a ayudarte.





10. INFORMACIÓN COVID-19:

- [GUIA VISUAL DE LA DESESCALADA](#)



- [Enlace a Murcia Salud](#) Información actualizada sobre el COVID-19.

- [Enlace al Ministerio de Sanidad](#) Información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a los profesionales sanitarios y la ciudadanía en relación a recomendaciones sanitarias y de

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación	Mantén 1-2 metros de distancia entre personas	Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente	Evita tocarte ojos, nariz y boca	Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar	Usa pañuelos desechables	Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.



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. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. 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.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob



Las personas mayores son más vulnerables frente al coronavirus que el resto de la población.

Por eso, para proteger tu salud y la de toda la ciudadanía:

- **Quédate en casa** y sigue estrictamente las medidas de distanciamiento social.

- Es muy importante evitar el contacto con otras personas.

- No salgas o reduce tus salidas al mínimo indispensable.

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

- **Utiliza mascarilla** médica/quirúrgica al salir a la calle o estar en contacto con otras personas

