



CÓMO AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

Tutorías

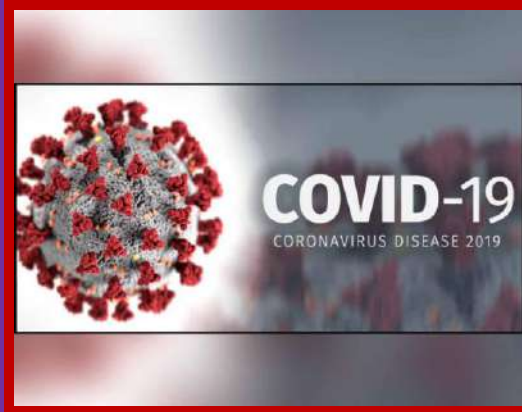


TABLA DE CONTENIDOS

1. ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Si no estás afectado por la enfermedad
- Si perteneces a población de riesgo
- Si estas padeciendo la enfermedad
- Gestión del tiempo

2. MOMENTOS DE OCIO

- Pelis y Series
- Libros
- Videojuegos

3. RECURSOS QUE PUEDES NECESITAR

- Recursos Informativos
- Recursos Sanitarios
- Menús y establecimientos (familias RMI)
- Recursos Comunitarios

1. Algunas Recomendaciones

SI NO ESTÁS AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero estás sintiendo **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente o pánico.
- No puedes dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad.
- Necesitas estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tienes dificultad para concentrarte o interesarte por otros asuntos.
- Te cuesta desarrollar tus labores cotidianas o realizar tu trabajo adecuadamente; el miedo te paraliza.
- Estás en estado de alerta, analizando tus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Te cuesta controlar tu preocupación y preguntas persistentemente a tus familiares por su estado de salud.
- Percibes un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presentas problemas para tener un sueño reparador.

TE RECOMENDAMOS QUE...

1. **Identifique pensamientos que puedan generarte malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan síntomas.
2. **Reconozcas tus emociones y acéptalas.** Si es necesario, comparte tu situación con personas cercanas.
3. **Cuestionate: busca pruebas de realidad y datos fiables.** Conoce los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no esté contrastada.
4. **Informa a tus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mientas y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evita la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contrasta la información que compartas.** Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo con fuentes oficiales.



**SIGUE LAS
RECOMENDACIONES DE LAS
AUTORIDADES SANITARIAS**

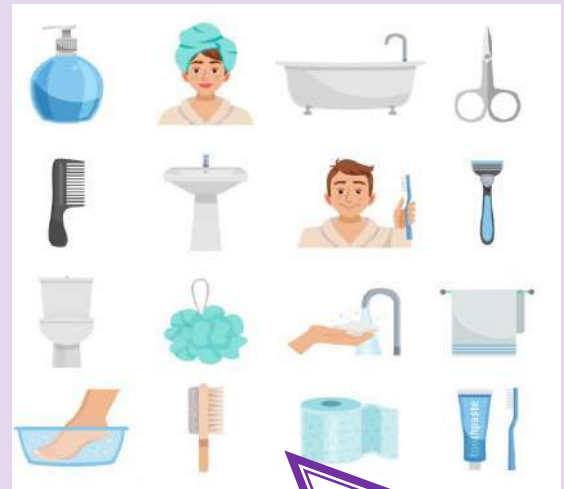
PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Mantén una actitud optimista y objetiva.
- Mantén los hábitos de higiene y prevención recomendados.
- Evita hablar permanentemente del tema.
- Apóyate en tu familia y amigos.
- Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acude a fuentes oficiales y busca información contrastada: Ministerio de Sanidad, Organismos Oficiales, OMS...
- No difundas bulos ni noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.
- Procura hacer vida normal y continuar con tus rutinas.
- Ten cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva.

SI PERTENECES A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. **Sigue las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confía en ellos.
2. **Infórmate de forma realista** y sigue las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialices tu riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifiques** el riesgo real. Se precavido y prudente sin alarmarte.
5. **Las medidas de aislamiento pueden provocar estrés, ansiedad, aburrimiento enfado o desesperanza.** Trata de mantenerte ocupado y conectado con sus seres queridos.
6. **Genera una rutina diaria y aprovecha para hacer aquellas cosas** que habitualmente no puedes realizar.

*Afrontamiento **POSITIVO** y con **SENTIDO COMÚN**.
Focalizamos en todo lo que se puede aprender*



*Seguir las medidas de **HIGIENE** y **AISLAMIENTO** de las autoridades sanitarias*

SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Sigue las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneja tus pensamientos intrusivos.** No te pongas en lo peor anticipadamente.
2. **No te alarmes innecesariamente.** Procura ser realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tienes en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocies por tener percepción de mayor gravedad. Piensa cuántas enfermedades has superado en tu vida con éxito.

HORARIOS Y TIEMPOS

- Mantén un **HORARIO** similar al que solías mantener.
- **CREA** un horario y ponlo en un lugar **VISIBLE**



HORARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

si quieres aprender enseña



No descuides tus
**RESPONSABILIDADES
DOMESTICAS**



Mantén un buen nivel de
**ACTIVIDAD FÍSICA E
INTELLECTUAL**



GESTIÓN DEL TIEMPO

1. **Hábitos de higiene y comidas** (aseo, desayuno, comida, merienda, cena...)
2. Mantener **responsabilidades** como alguna tarea doméstica (hacer la cama, recoger la habitación, ordenar, limpiar, tender la ropa, colaborar en la realización de la comida...) va a mejorar la Convivencia
3. Tareas, **actividades y trabajos escolares enviados** por el Profesorado. Es importante empezar de forma gradual, y para “calentar motores” y centrar la atención es muy importante realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Para organizar el horario programar sesiones de 50-60 minutos con 10 minutos de descanso entre las sesiones. Se recomienda:
 - Empezar con tareas de dificultad media, seguir con las más difíciles y terminar con las más fáciles.
 - Seguir un método de estudio que incluya desde la lectura comprensiva, el subrayado, los esquemas y/o mapas mentales y repasos.
- 4- **Programar los descansos.** Es importante no saturarse de actividades y tener tiempo libre individual o colectivo para el ocio (lecturas, bibliotecas virtuales, juegos, actividades artísticas y musicales).
- 5- **Actividad física** es muy importante para mantener el equilibrio emocional, aumentar la disciplina y disminuir el estrés. Puede ser individual o compartida, hay muchos recursos online, desde estiramientos, tablas de ejercicios, yoga, subir y bajar escaleras, bailes o coreografías y ejercicios de relajación.

App: [Downdog](#)

Canal de Youtube: [inspire&pilates](#)

IMPORTANTE:

- Especialmente en la adolescencia, pero todas las personas necesitamos los móviles, internet, estar conectadas para comunicarnos por las redes sociales con los iguales, amigos, profesores, familia y más en estos momentos, pero cuidado con la hiperconexión y el uso abusivo de multipantallas (mejor hacer una videollamada con un par de amigos 15 minutos que no estar 2 horas con el Whatsapp), cuidar que no disminuyan las horas de sueño. Y no hacer un caso excesivo a toda la información que nos llega.
- Importante generar una comunicación fluida, la sinceridad compartiendo los sentimientos, las emociones, las preocupaciones genera confianza siempre con la actitud de seguridad y control. Puede enriquecer la transmisión de valores solidarios hacia otros los miembros de la comunidad.
- Se puede animar a llevar un diario y escribir los sentimientos y distintas situaciones vividas estimulando el sentido del humor. Ayuda a relajarse al mismo tiempo que puede servir como herramienta de análisis personal y toma de conciencia.

¿Cuánto y cómo debo usar el tiempo de pantallas?

¿Piensas que te vas a hartar a ver pelis/series/jugar? Error. ¡No te confundas!, como todo en la vida, en ti está ponerle medida.

Te aconsejamos que te marques en tu calendario las horas repartidas en el día para ver pantallas. No más de dos horas al día. Y te aconsejamos que te marques un horario.

Es importante que tu cerebro y cuerpo cambie de actividad y que tengas otras como la lectura, ejercicio, manualidades, pintar, pensar, escribir, hablar y comunicarte no solo vía whatsapp y video conferencias sino con tu familia.

Es un buen momento para soñar tus planes de futuro y para adentrarte en ti y saber qué te gusta y ¿en qué persona te quieres transformar? y empezarte a preocupar por tu sociedad.

2. Momentos de Ocio

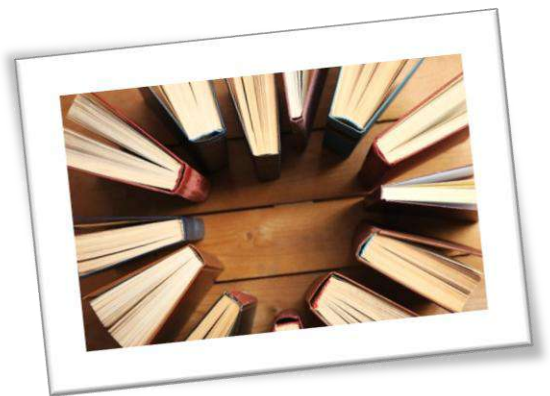


PELIS Y SERIES (NETFLIX)

- SexEducation (a partir de 16 años)
- En terapia (Salud mental adolescente)
- Palabras Al viento (documental dislexia)
- Las ventajas de ser un marginado
- Hasta los huesos. (T. de alimentación)
- Alex Strangelove. (Orientación sexual)
- Handsome Devil. (LGTBI)
- Margarita, With a Straw. (LGTBI)
- El niño que domó el viento. (Educación)
- The death and life of Marsha P. Johnson
- Adam
- Barrio
- El Bola
- Por 13 razones
- Camarón
- 4TH Man OUT (LGTBI)
- Rosas Rojas (LGTBI)
- Carmen y Lola (LGTBI)
- Adu. (Migraciones)
- Atípico. (Autismo / TEA)

LIBROS

- El curioso incidente del perro a medianoche
- Mi hermano persigue dinosaurios. Sobre Discapacidad
- El guardián entre el centeno
- Las ventajas de ser un marginado
- Un monstruo viene a verme(también en película)
- Wonder. (Bulling)
- La lección de August (también en película). A raíz del primer libro han hecho varios más: Charlotte tiene la palabra; La historia de Julian.
- La soledad de los números primos.



VIDEOJUEGOS (PC)

- Elude
- El viaje de Elisa. (Asperger)

3. Recursos que puedes necesitar

RECURSOS INFORMATIVOS

[Ministerio De Sanidad](#)

[OMS](#): Organización Mundial de la Salud

RECURSOS SANITARIOS

[Centros Municipales De Salud](#)

[Buscador De Centros Sanitarios De La Comunidad De Madrid](#)

MENÚ Y ESTABLECIMIENTOS (Familias RMI)

[Menú Telepizza y calendario](#)

[Menú Rodilla y calendario](#)

[Listado de tiendas para recoger](#)

RECURSOS COMUNITARIOS

[#DinamizaTuCuarentena](#): Redes Vecinales Solidarias

[Mapa De Redes Vecinales](#)

APOYO MUTUO MORATALAZ FRENTE AL COVID19

Desde Distrito 14, colectivo juvenil de Moratalaz, **nos ofrecemos a realizar la compra de comida y medicamentos** a aquellos vecinos que por cualquier tipo de circunstancia no puedan hacerlo o no deban salir a la calle, siempre cumpliendo con las medidas sanitarias necesarias.

Debido a la dificultad de llegar a los vecinos más aislados, que en muchos casos son los que más se pueden beneficiar de esta iniciativa, pedimos la difusión de la misma.

Contacto

636506845
669922837
696166527

 @ClasicoCebros  @dianaroccosmoratalaz  @D14mz



¿NECESITAS AYUDA O QUIERES AYUDAR?

BANCO DE AYUDAS PARA CUALQUIER VECINO DEL BARRIO.
TELÉFONOS: 638287856 o 626775403
CORREO: av.manzanares@gmail.com

DESDE LA AA.VV. MANZANARES LANZAMOS ESTA INICIATIVA PARA PONER EN CONTACTO A LAS PERSONAS INTERESADAS EN DAR O RECIBIR AYUDA

SOLIDARIDAD EN EL BARRIO - COLONIA DEL MANZANARES



Grupo de Cuidados de TETUÁN TODOS LOS DÍAS

Cuidado de peques
Llevar la compra a casa
Sacar de paseo a perros
Cualquier otro tipo de necesidad que no pueda llevar a cabo

CONTACTA por correo: celajise@gmail.com
o a los telés: 635 07 31 95
608 57 10 70
679 21 15 06

organizado por vecinos de Tetuán por la solidaridad y el apoyo mutuo



RED DE CUIDADOS EN PROSPERIDAD

Apoyo mutuo frente al COVID-19

Desde la Escuela de Prosperidad hemos creado una red de cuidados para facilitar las vidas de los vecin@s durante la crisis generada por el COVID-19.

Personas del barrio estarán disponibles para apoyar a l@s más vulnerables en este periodo ante las siguientes necesidades:

- Compras básicas de alimentación, higiene o farmacia a personas mayores o en riesgo.
- Cuidado de peques en familias sin posibilidad de teletrabajo.
- Paseos a mascotas de personas mayores o en riesgo.
- Contacta con nosotros ante otras necesidades no contempladas e intentaremos informarte y ayudarte.

Seguiremos todos los protocolos de seguridad necesarios, con la firme intención de conseguir superar la pandemia y frenar la curva jun@s.

CONTACTANDOS CUENTAMOS TUS NECESIDADES E INTENTAREMOS AYUDARTE EN TODO LO POSIBLE

CONTACTOS PROSPERIDAD: ENCUENTRA LA RED DE APOYO DE TU BARRIO:
Teléfono: 015 62 70 19 DE APOYO DE TU BARRIO:
Mail: prospe@nodo50.org https://apoyomutuocovid.com/



¿NECESITAS AYUDA O QUIERES AYUDAR?

Vamos a realizar un banco de ayuda al que cualquier vecino/a puede acceder.
Contactarnos al: 722233425
o nuevaelipa@gmail.com

Será la asociación la que ponga en contacto a las personas que ofrecen ayuda y las que lo necesitan

SOLIDARIDAD EN LA ELIPA

LANZAMOS ESTO DESDE LA ASOCIACIÓN VECINAL PARA AYUDAR A LOS VECINOS Y VECINAS EN ESTA CRISIS SANITARIA



APOYO VECINAL FRENTE AL COVID19

Somos vecinas y vecinos del barrio que queremos colaborar en que estén atendidas las necesidades básicas de todas las familias del barrio.

La idea es ayudar a las personas más cercanas, sin tener que salir de casa, estar pendiente si necesitan compra, de saber cómo están y si necesitan alguna gestión en la que podamos ayudar.

Si como vecina o vecino puedes colaborar, tienes una necesidad o sabes de alguien que la tenga CONTACTA:

 comaribahortalesa@gmail.com
 comariba_euz
 @comaribahortalesa
 comaribahortalesa



RED DE CUIDADOS ALUCHE

frente a la crisis del COVID-19

En Distrito 104 Aluche, creemos que en momentos de crisis y de necesidad, es indispensable que los vecinos de los barrios seamos solidarios y cooperemos para seguir adelante. Como somos un colectivo joven, **ofrecemos nuestra ayuda para realizar la compra tanto de alimentos como de medicamentos a todas las personas que lo necesiten** y que por cualquier circunstancia no puedan salir a la calle.

No dudéis en pedir ayuda y contactar con nosotras en caso de necesidad. Tomaremos las medidas sanitarias necesarias para evitar cualquier riesgo. En los momentos más difíciles, solidaridad y apoyo mutuo.

CONTACTO

distrito104aluche@gmail.com

@distrito104

(Campamento - Aluche - Eugenia de Montijo - Carabanchel)



¿Vives en Collado Villalba y eres grupo de riesgo?

¿Necesitas ir a la compra o a la farmacia?

Memos organizado un grupo de vecin@s de menor riesgo para que las personas más vulnerables al coronavirus no tengan que salir de casa. Nuestra ayuda será gratuita y solidaria.

Escribenos o llámanos al 622-53-75-36

en MI BARRIO nos CUIDAMOS JUNTAS

***RED DE APOYO MUTUO Y CUIDADOS DE USUERA* BARRIO SAN FERMÍN**

Estamos creando una red de solidaridad y cuidados vecinales para hacer frente a este periodo de emergencia sanitaria.

Para la RED de San Fermín, CONTACTA: **690 072 074 (BÁRBARA)**

También saben de nuestra existencia: Centro de Salud del Barrio, Farmacias, Servicios Sociales, parroquias, Asociaciones Vecinales, comercios del barrio... trabajamos en conjunto.

Para Emergencias de SERVICIOS SOCIALES: **91 565 60 20 / 22 (CSS San Filiberto)**

Para **GESTIONES MÉDICAS:** recetas, bajas, citas, dudas... **91 792 33 12 (Centro Salud San Fermín)**

#YoMeQuedoEnCasa
#QuédateEnCasa
#UsaEdQueQuedaEnCasa
#ReciboU#Bicicla
#ApoyoMutuoUsuera
#sanferminSeQuedaEnCasa

RED DE CUIDADOS DE MORATALAZ



Somos vecinos y vecinas de Moratalaz. Las mismas que nos cruzamos en el barrio o en el bloque, que entendemos que ante la crisis que estamos viviendo debemos fortalecer nuestros lazos y apoyarnos mutuamente.



Sabemos que muchas estáis teniendo dificultades especiales por ser población de riesgo (y tener que seguir una -todavía más- estricta cuarentena), tener dificultades de movilidad, etc.



Por ello, nos ofrecemos sin ánimo de lucro y con protocolos de higiene para cuestiones como hacer la compra, sacar la basura o sacar al perro

Si tienes necesidades de cuidados y/o dificultades para hacer la compra

Contacta con nosotras en redcuidadosmoratalaz@gmail.com o en el teléfono **629 894 981**

Déjanos tus datos de contacto: nombre, teléfono, y necesidades



RED VECINAL Y CUIDADOS DE GALAPAGAR

¿QUIÉNES SOMOS? Vecinas y vecinos de Galapagar que ante la situación de emergencia sanitaria nos organizamos para ayudar a personas con problemas de movilidad y población de riesgo que vivan en el término municipal de Galapagar.

¿QUÉ HACEMOS? Nos ofrecemos a hacer la compra de supermercado y farmacia y generamos una lista de todos los comercios que permanecen abiertos en el término municipal de Galapagar, todo ello de manera solidaria, sin ánimo de lucro y con

protocolo estricto de HIGIENE

¿CÓMO PARTICIPAR? Tengamos en cuenta a las personas a la población en riesgo y personas mayores. Si necesitas ayuda o quieres colaborar

CONTACTA a:

679 378 977 – 665 430 924 – 647 464 484

Grupo de Cuidados Guindalera

CUIDÉMONOS DEL CORONAVIRUS

¿Quiénes somos?

Vecinos y vecinas del barrio que ante la crisis sanitaria y social en que nos encontramos pensamos que para salir de ella hay que fortalecer los lazos y el apoyo mutuo entre las personas.

¿Qué hacemos?

Vamos a hacer todo lo posible para ayudarnos a seguir las recomendaciones que nos transmiten las autoridades en salud y hacerlas más fáciles estos semanas de excepción que nos quedan por delante.

Para facilitarlo, a todas esas personas que son población de riesgo o que por una razón u otra pueden contagiarse y seguir que estar en cuarentena, nos ofrecemos, sin ánimo de lucro y con protocolos de higiene, para cosas varias como hacer compras, sacar basura, sacar al perro, etc.

¿Cómo nos puedes contactar?

633 42 65 20

redcuidadosguindalera@gmail.com

Para entrar entre en el grupo de Whatsapp de voluntariado:



GRUPO DE APOYO ARGANZUELA

Un grupo de jóvenes del barrio de Arganzuela estamos organizándonos para ayudar hacer la compra de alimentos y medicamentos para aquellas personas que no puedan o deban salir a la calle. Se tomarán todas las medidas sanitarias necesarias y no se producirá contacto alguno con estas personas.

CONTACTO:
667267923
680870514
649216070

LOS VECINOS DE CARABANCHEL HEMOS CREADO "CIUDADANIA SOLIDARIA"

¿Conoces a alguien mayor que necesite ayuda en el barrio?

Si quieres participar como voluntario, ¡ponte en contacto con nosotros!

Si conoces a alguien en situación de necesidad, ¡no dudes!

SEGURIDAD
PRECAUCIÓN
CONFIANZA

Actuaremos conforme al artículo 7 del Real Decreto

POENTE EN CONTACTO:
616798519
694432417

COLABORAN:
Asociación de vecinos de Comillas
Asociación de mujeres de Comillas
Asociación de vecinos Alto de San Isidro
Asociación de vecinos General Ricardos
Grupo de Mujeres de Carabanchel
Asociación de vecinos Casco Antiguo de Carabanchel

COORDINAN:
Centro de salud de Fátima:
Asociación Trasluz

MÓSTOLES CUIDA

¡Hola vecinos!

Somos una iniciativa vecinal y comunitaria de Mostoles. Si necesitas algo ir a comprar, ir a la farmacia, pasar recetas, obtener un diagnóstico, puedes contar con nosotros. Si necesitas cualquier servicio te lo ayudamos a elegir la cantidad y el medicamento.

¡Comparta!

Cuida el medio y el barrio, sé ejemplo y contagia solidaridad a tus vecinos, tu barrio, tu Mostoles.

Porque, si nos cuidamos entre todos y fortalecemos la empatía, lo conseguiremos.

Móstoles Cuida

Puedes compartir y preguntar en:

- mostolescuida
- @MostolesCuida
- Móstoles Cuida

o escribirnos a: mostolescuida@gmail.com

SALDREMOS EN COMÚN

Vecinas y vecinos de Villaverde hemos creado la "Red Vecinal Villaverde Alto"

¿Qué necesitas?

- Ir a la farmacia
- Posar a tu perro
- Salir a comprar comida
- Hablar un rato con alguien
- Bajar la basura

Tanto si necesitas ayuda o si puedes ayudar, ponte en contacto con nosotras:

@RedVillaverde1

Red Vecinal Villaverde

Redrecursosvecinalesvillaverde@gmail.com

RED DE APOYO EN BELLAS VISTAS

gestionado y organizado por la Comisión de Fiestas Bellas Vistas

¿Necesitas ir a la compra o a la farmacia?

Hemos creado un grupo de vecin@s de menor riesgo para que las personas más vulnerables por coronavirus no tengan que salir de su casa. **NUESTRA AYUDA SERÁ GRATUITA Y SOLIDARIA.**

SI QUIERES SER VOLUNTARIO ESCRÍBENOS O LLAMA AL: 609479375

SI NECESITAS AYUDA ESCRÍBENOS O LLAMA AL: 630519510

SOMOS TRIBU

RED DE SOLIDARIDAD Y APOYO MUTUO FRENTE AL COVID19

Se están creando comisiones de trabajo, apúntate y saquemos lo mejor de nosot@s

DIFUSIÓN, CREATIVIDAD, PROTOCOLO, INFORMACIÓN Y REDACCIÓN, COORDINACIÓN TERCERA EDAD, COORDINACIÓN INFANCIA.

Envíanos tu forma de participación o necesidad a través de los siguientes canales, facilitando tu número de teléfono.

- Somos Tribu Vlk
- @somostribuVlk
- somostribuVlk@gmail.com

#SOMOSTRIBU

Centro Joven



Datos de localización y contacto

Dirección: C/ Navas de Tolosa 10, 2ª planta,
28013 MADRID

Teléfono: +34 915 889 677 / +34 915 889 678

Email: cmsjoven@madrid.es

Horario: De lunes a viernes de 8:30 a 20:30 horas

OFRECEMOS AYUDA PARA HACER LA COMPRA Y OTRAS NECESIDADES BÁSICAS DE MANERA GRATUITA

Desde la Asamblea Vecinal de Rivas nos ofrecemos para todas las personas que no puedan realizar compras de primera necesidad.

Teléfonos: 628 848 408 // 682 895 225 // 609 911 185

Correo: asambleavecinalderivas@gmail.com

También pedimos COLABORACIÓN CIUDADANA Y DIFUSIÓN para realizar estas tareas.

¡Gracias!



Cuidémonos del Coronavirus Red de Cuidados Chamberí

¿Quiénes somos?

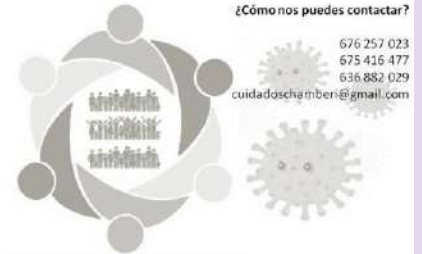
Pues la misma gente que siempre nos cruzamos por el bloque, por el barrio... Pero esta vez con una crisis en la que tenemos que fortalecer nuestros lazos (aunque sea a 2 metros) y ayudarnos mutuamente.

¿Qué hacemos?

Vamos a hacer todo lo posible para ayudarnos a seguir las recomendaciones que nos transmiten las autoridades en salud y poder hacer lo más fácil estas semanas de excepción que nos quedan por delante.

Para facilitarlo, a todas esas personas que son población de riesgo o que por una razón u otra puedan contagiarse y tengan que estar en cuarentena, nos ofrecemos, sin ánimo de lucro y con protocolos de higiene, para cosas variadas como hacer compras, sacar basura, sacar al perro, etc.

¿Cómo nos puedes contactar?



LOS VECINOS DE CARABANCHEL HEMOS CREADO "CIUDADANIA SOLIDARIA"

Si quieres participar como voluntario, ponte en contacto con nosotros!

¿Conoces a alguien mayor que necesite ayuda en el barrio?

Si conoces a alguien en situación de necesidad, ¡no dudes!

SEGURIDAD
PRECAUCIÓN
CONFIANZA

Actuaremos conforme al artículo 7 del Real Decreto



PONTE EN CONTACTO:
616798519
694432417

COLABORAN:

Asociación de vecinos de Comillas
Asociación de mujeres de Comillas
Asociación de vecinos Alto de San Isidro
Asociación de vecinos General Fizaridos
Grupo de Mujeres de Carabanchel
Asociación de vecinos Casco Antiguo de Carabanchel

COORDINAN:
Centro de salud de Fábima:
Asociación Trasluz

RED DE CUIDADOS BARRIO DEL PILAR

Desde el Centro Social la Piluka creemos que la solidaridad entre vecin@s es fundamental para hacer frente a esta crisis sanitaria, por lo que nos ofrecemos como apoyo para:

- CUIDAR INDIVIDUALMENTE A LOS PEQUES CUYAS FAMILIAS NO PUEDAN TRABAJAR DESDE CASA Y HACERSE CARGO DE ELLOS
- HACER LAS COMPRAS A LAS PERSONAS MAYORES O DE OTROS GRUPOS DE RIESGO
- PASEAR A LAS MASCOTAS DE PERSONAS MAYORES O DE OTROS GRUPOS DE RIESGO

CONTACTOS

Para algún cuidado:

610 08 04 53 o lapiluka8m@gmail.com

Para unirse como voluntari@: 681 13 89 54



QUERIDA VECINA, QUERIDO VECINO ¿NECESITAS AYUDA? ¿PUEDES OFRECERLA?

En La Conce y Quintana nos sumamos a la iniciativa de red cuidados de otros barrios para ofrecer apoyo en:

- HACER COMPRAS A PERSONAS MAYORES O DE GRUPOS DE RIESGO.
- CUIDADOS INDIVIDUALIZADOS A PEQUES CUYAS FAMILIAS NO PUEDAN TRABAJAR DESDE CASA.
- PASEO DE ANIMALES DE PERSONAS MAYORES O DE GRUPOS DE RIESGO.
- ¡NECESITAS O CONOCES A ALGUIEN QUE NECESITE OTRO TIPO DE APOYO?

Desde el Banco del Tiempo de La Conce, pondremos en contacto a las personas que ofrecen ayuda y a las que la necesitan, siguiendo las medidas de prevención y recomendaciones sanitarias.

¡SOLIDARIDAD SIN FRONTERAS Y APOYO MUTUO EN LOS BARRIOS!

Contacta para recibir cuidados o formar parte del grupo:

615 652 209 (llamadas y whatsapp)

bancotiempolaconce@gmail.com

