

freemAG

palencia

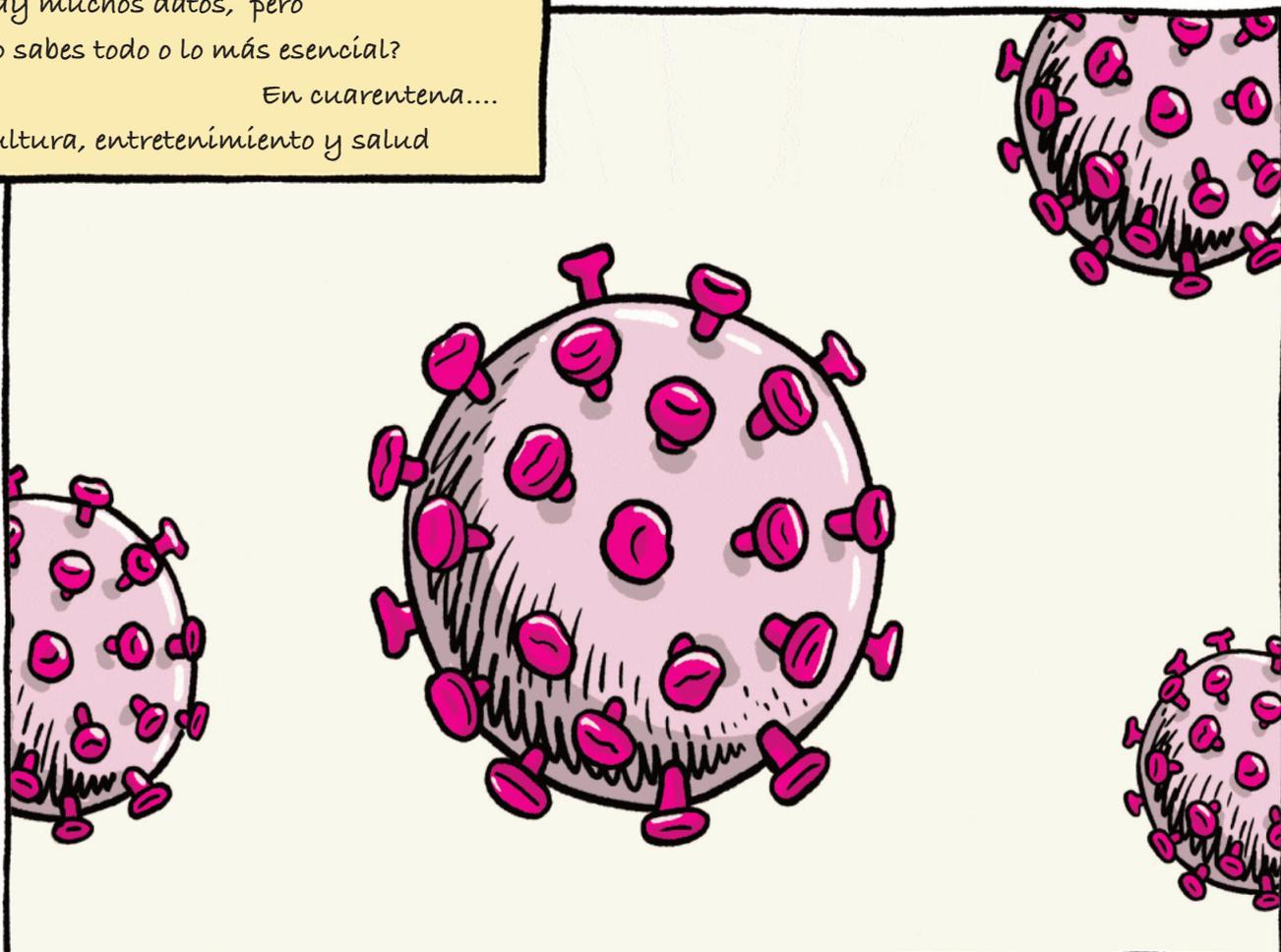
especial covid-19

gratis en la red

Hay muchos datos, pero
¿lo sabes todo o lo más esencial?

En cuarentena....

Cultura, entretenimiento y salud



salvando VIDAS

Palencia afronta con solidaridad la cuarentena: Cruz Roja, Universidad de Valladolid, IES Trinidad Arroyo, ACUP, iniciativas privadas... De la generación 'X' a los post-milennial



El Boletín de información para los jóvenes del Centro de Información Juvenil de la Diputación de Palencia como siempre en las páginas centrales



N

GRACIAS

Hoy tengo pocas palabras. Tampoco son necesarias demasiadas cuando lo único que tienes que decir es GRACIAS a los que están dándolo todo porque es su trabajo y que se convierte en su vocación, a los que están en casa y sobre todo, y especialmente, a los que van un paso más allá: a los voluntarios que están enfrentándose al miedo llevando iniciativas que hacen la vida más feliz o simplemente más sencilla a quienes más lo necesitan.

GRACIAS y mucha fuerza y cariño para todos aquellos que están viendo de cerca lo que implica perder a un ser querido o estar lejos de alguien a quien amas cuando sabes que está luchando contra la pandemia. A Teresa, Jorge, Rosa, sus hijos y sus nietos ...



y tantos y tantos que estos días saben que el COVID es algo más que una pandemia, el dolor tiene nombre de persona. Por eso los actos solidarios que están demostrando que somos una sociedad que va a crecer después de esto tiene que ir dedicado a ellas y ellos.

En este número especial, gratuito y distribuido a través de redes, web, listas de correos, la Diputación de Palencia, asociaciones... tratamos de llevaros un poco de sentido del humor, un poco de VIDA, claves de la realidad y también un poco de 'normalidad' para no olvidarnos que todo pasará si colaboramos entre todos y no salimos de casa.

Esther Duque
Directora
Palencia FreE

Depósito Legal: P. 390/04



palenciafree@hotmail.com

Teléfono: 61 6637857

Facebook: grupo FreE

twitter: @palenciafree

Moda de 'estar por casa'

W

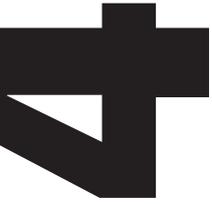


Era Martirio la que cantaba "con mi chandal y mis tacones, arreglada pero informal", y no es mejor momento que este para recordar esta fabulosa canción y el consejo: es momento de optar por un fashionismo diario pero cómodo, NUNCA comprando NI POR INTERNET, con la ropa del armario, los padres, los hermanos se pueden hacer unos outfits con los que reinar en instagram.

Hay que tener en cuenta que si hace unos meses veíamos a la mismísima Sarah Jessica Parker anunciando pijamas andando

por la calle ahora es el momento que estas prendas vuelvan a su función original. Aprovechate y saca partido a todas las prendas.

Eso sí: el tactel y la 'coralina' (tejido de estilo polar) es lo que más triunfa por su comodidad y por su versatilidad. Además: recuerda que tanto el chandal como la ropa de cama hay que cambiársela para la hora de dormir... Hay que mantener la limpieza y el estilo las 24 horas al día. "Antes muerta que sencilla"; pero eso sí, bien limpios.



> Simplificamos las informaciones ofrecidas hasta el momento para que se pueda comprender la importancia de las medidas que se están tomando y desarrollando hasta el momento <

Viviendo con Covid-19

Presente en más de cien países el coronavirus SARS-CoV-2 es la primera gran pandemia del siglo XXI que alcanza al denominado 'primer mundo' sin distinguir personas y mientras los gobiernos, con el estatal a la cabeza al establecer el Estado de Alarma adopta medidas para frenar la pandemia.

Una enfermedad que no es sólo de un sector de edad, sino que el propio director general de la ONU ha pedido a los jóvenes que tomen conciencia de la gravedad de la situación y sigan las recomendaciones ya que sus decisiones, en caso de no enfermar, pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte de otras personas. De hecho explicaba que "Hoy tengo un mensaje para los jóvenes: no sois

invencibles. El coronavirus puede llevarte al hospital durante semanas e incluso matarte. Incluso si no se enferma, las decisiones que elijáis podrían marcar la diferencia entre la vida y la muerte de otra persona", ha expresado con dureza.

"Estoy muy agradecido a todos los jóvenes que están difundiendo este mensaje y no el virus. La solidaridad es clave para derrotar al COVID-19 entre todos los países, pero también es clave entre los distintos grupos de edad. Gracias por atender a nuestra llamada de solidaridad".

Pero, ¿qué son? Los coronavirus son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60 pero cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos

provocan distintas enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía).

El coronavirus debe su nombre al aspecto que presenta, ya que es muy parecido a una corona o un halo. Se trata de un tipo de virus presente tanto en humanos como en animales.

Hasta ahora, los coronavirus se transmitían de forma limitada entre humanos. Se desconoce el origen de estos virus, pero se sabe que ciertos animales, como los murciélagos, actúan como reservorios.

En la pandemia de COVID-19 se ha constatado que en torno al 80% de las personas infectadas presentan síntomas leves.

síntomassíntomassíntomassíntomassíntomassíntomassíntomassíntomassíntomas



fiebre



tos



nauseas



asfixia



diarrea

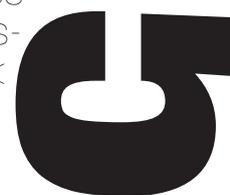


neumonía



fallo renal

> Los coronavirus son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60 pero cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos provocan distintas enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave <



PREVENCIÓN. Hasta la fecha no se dispone de vacuna alguna ni de tratamiento específico para combatir la infección por coronavirus.

Mantener una higiene básica es la forma más eficaz de evitar contraer este virus en los lugares en los que existe un mayor riesgo de transmisión, fundamentalmente las zonas en las que se han registrado casos. Es conveniente lavarse las manos con frecuencia y evitar el contacto con personas ya infectadas, protegiendo especialmente ojos, nariz y boca. A las personas infectadas (o que crean que pueden estarlo) se les aconseja el uso de mascarillas y usar pañuelos para cubrirse la nariz y la boca cuando se tose o se estornuda.

DIAGNÓSTICO. Para determinar si el malestar que sufre un paciente proviene de un simple resfriado o de un coronavirus los médicos puede realizar un cultivo de nariz y garganta, o incluso un análisis de sangre.

CUARENTENA. Esta medida está obligando que todos permanezcamos en casa, trabajando estudiando... pero en el domicilio saliendo lo menos posible. Las personas infectadas por el virus que causa el COVID-19 deben guardar cuarentena desde el diagnóstico de la enfermedad hasta 15 días después de ser dadas de alta. Así lo aconseja la OMS porque se ha observado que, aunque ya estén recuperadas, pueden seguir transmitiendo la infección.

La población general sana no necesita utilizar mascarillas, ya que ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas. El Ministerio de Sanidad advierte de que un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir al desabastecimiento en aquellas situaciones para las que están indicadas

Las medidas preventivas deben seguirlas especialmente aquellas personas que padezcan diabetes, insuficiencia renal, neumopatía crónica o inmunodepresión, ya que tienen más riesgo de padecer enfer-

medad grave en caso de infección por coronavirus. Pero como la buena voluntad no es suficiente, se han tenido que establecer multas para aquellas personas que incumplan con la orden de aislamiento, que ya están publicadas en el BOE a disposición de todos.

Según la Ley de Seguridad Ciudadana, se impondrán sanciones leves quienes retiren encintados o vallas que delimitan perímetros de seguridad colocadas por las Fuerzas y los Cuerpos de Seguridad. La multa puede ser de entre 100 y 600 euros.

La desobediencia y resistencia a la autoridad así como la negativa a identificarse, se sancionarán con multa de entre 601 y 30.000 euros.

En el caso de que el incumplimiento implique una elevada peligrosidad para la seguridad de personas y bienes, la infracción se considerará muy grave y las multas ascenderán a los 600.000 euros.

prevenciónprevenciónprevenciónprevenciónprevenciónprevenciónprevención



Evitar el contacto cercano con personas enfermas.

Quedarse en casa si está enfermo.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.



Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tirarlo a la basura.

Seguir las recomendaciones de sobre el uso de mascarillas.



9



Eres más de libros,

Como bastiones eternos, los libreros permanecen en pie de guerra con recomendaciones literarias para surfear las olas de la cuarentena a través de las letras. Eso sí: en las próximas dos páginas no encontrarás manuales de autoayuda en este listado, puesto que la única asistencia relevante -y que tanto agradecemos- en este contexto de emergencia social corresponde a los servicios sanitarios.

El arte y la cultura no salvan vidas, aunque reparan otro tipo de heridas y, sobre todo, embellecen y amenizan nuestra existencia contra el caos.

En los inicios del brote del virus, las librerías ya comenzaron a acusar una búsqueda de lecturas relacionadas con la epidemia: en concreto, algunos clientes solicitaban ejem-

plares de *Los ojos de la oscuridad*, un best-seller de terror del escritor estadounidense Dean Koontz, publicado en 1981, que describe la trama inquietantemente premonitória de un virus letal denominado Wuhan 400, que desata una epidemia alrededor del 2020. El libro ya se encuentra descatalogado y su última edición se publicó con el sello Plaza y Janés, el pasado 2000.

Pero para quienes busquen claves o respuestas en libros, las cifras revelan que en Italia, epicentro mundial del coronavirus, se dispararon las ventas de *'La peste'*, de Albert Camus, y de *'Ensayo sobre la ceguera'*, de José Saramago.

Algunos lectores regresan a *'El amor en los tiempos del cólera'*, el clásico de Gabriel García Márquez, porque, puestos o expues-

> **El sentido del humor, más que buscar respuestas: las claves para una vida saludable, cultura y mente**

tos al contagio, que el virus sea de amor. Y para quienes se aventuren por los senderos interiores en la naturaleza, *Walden*, la obra maestra de Henry David Thoreau, abre las puertas a otra forma de aislamiento.

Algo dentro de nosotros nos pide más 'madera' al 'estoicismo'...

PANTALLA. Todos estamos pegados de una u otra manera a las pantallas de cualquier tipo. La primera recomendación: el humor, no buscar más dramas y adentrarse



cine o series

ntener la mente activa y ves de un confinamiento talmente hablando <

en mundos que lleven a hacer más lle-
vadera la transición entre el virus y la
salud.

Cuando se analizan las listas de lo que
más se está viendo desde que comen-
zó el periodo de reclusión se
nota que 'va la marcha'.

Entre los más vistos: la película Conta-
gion, de Steven Soderbergh, escala po-
siciones en el catálogo de Warner
Bros con un retrato casi documental

sobre una epidemia mortal que se ini-
cia en China y se expande a todo el
mundo.

En esta clave también está un clásico
como 'Doce monos', de Terry Gilliam;
pero no hay mejor aventura y que en-
riquezca el estado de ánimo que 'Los
cazafantasmas', de Ivan Reitman; y
'Perfect sense', de David Mackenzie.

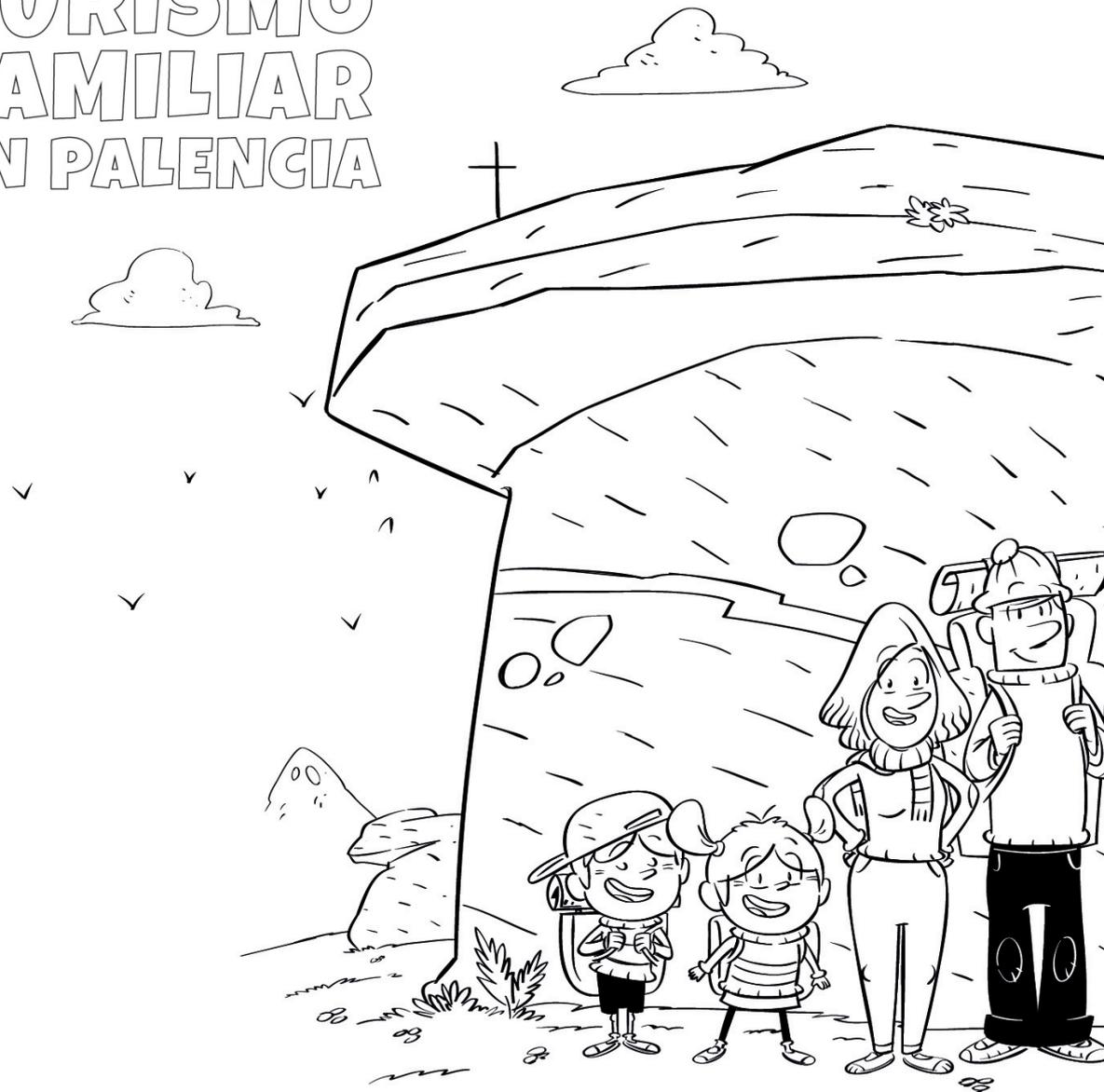
Pero desde luego que los largometra-
jes que están arrasando como los mé-
dicos e investigadores con el COVID
son algunas como 'Her', de Spike
Jonze; 'Parásitos', de Bong Joon-ho; 'El
irlandés', de Martin Scorsese; Boy-
hood, Richard Linklater; la trilogía de
'El señor de los anillos', de Peter Jack-
son; y 'Atrapado en el tiempo', de Ha-
rold Ramis, una de mis favoritas.

En cuanto a series sigue la búsqueda
de lo extraordinario dentro de la re-
alidad en la que vivimos: Chernobyl,
obra maestra de HBO, recrea el acci-
dente nuclear acaecido en 1986
donde el virus, en este caso, es polvo
radiactivo. Y en esta clave crítico-dis-
tópica recomendamos Watchmen o
The end of the f***ing world, y para
una evasión con clase también reco-
mendamos las maravillosas Killing Eve,
Fleabag, Mindhunter y Rick y Morty.

También destacamos el estreno de la
tercera temporada de Élite e invita-
mos al revisionado de Breaking Bad,
por ese guiño a cocinar en casa, y a
que aparque las excusas y se atreva
con la oscura Twin Peaks: The
return. [.asdf](#)



TURISMO FAMILIAR EN PALENCIA



#PALENCIATUDESTINO

Colorea Palencia



GEOPARQUE MUNDIAL UNESCO LAS LORAS



España que ha entrado a formar parte del Club de Producto de Turismo Familiar:

Palencia cuenta con numerosos recursos perfectos para disfrutar en familia como las embarcaciones del Canal de Castilla, la Villa Romana La Olmeda, el Castillo de los Sarmiento, el Geoparque Mundial Unesco Las Loras y un largo etcétera.

El servicio de Turismo de la Institución Provincial, a través de sus redes sociales "Palencia Turismo", compartirá todos los viernes fichas para imprimir como la que este mes publicamos en la FREE de distintos recursos turísticos de la provincia. Con esta iniciativa se pretende que los niños puedan conocer diferentes rincones de Palencia desde su casa, de la mano de sencillos dibujos. Coloreables que quedarán como recuerdo de su "viaje" a nuestra provincia; que no solo pondrán una nota de color y alegría a estos días de confinamiento, sino también servirán como promoción turística que invita a recorrer Palencia en familia, cuando se ponga punto y final al estado de alarma.

Comenzaron el 28 de marzo Turismo Familiar en Palencia, El Roblón y Camino de Santiago, para que los pequeños artistas de la casa puedan utilizar sus pinturas de colores y su imaginación para viajar a Palencia.



Estos días tenemos que quedarnos en casa, y por eso, desde la Diputación de Palencia queremos aprovechar para que los más pequeños puedan descubrir Palencia a través de varias fichas para colorear.

Cabe recordar que Palencia recibió el pasado mes de enero el Sello de Turismo Familiar en el marco de Fitur. Un sello que certifica a nuestra tierra como destino especialmente adaptado a las familias, siendo además la primera provincia de toda

Desde Diputación de Palencia te invitamos a disfrutar desde tu casa de nuestra provincia. Por eso, te invitamos a compartir esos dibujos en tus redes sociales, etiquetándonos a través de Facebook, Twitter e Instagram y utilizando los hashtag: #Yo-MeQuedoEnCasa #QuedateEnCasa #palenciaturismo #palenciaturismodestino #turismofamiliar #selloturismofamiliar #viajarconniños o #viajarenfamilia

Si tienes cualquier consulta estamos a tu disposición en nuestra dirección de correo electrónico turismo@diputaciondepalencia.es y el teléfono 979 70 65 23.

> PUBLICIDAD <



Pantalón
modajoven
Becerro de Bengoa - Modesto Lafuente
la mejor moda con
los Nº 1

¡El número

1

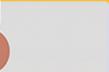
muy cerca de ti!

C&C
ACADEMIA
LLONGUERAS
CENTROS DE ENSEÑANZA
DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

Curso de **INCORPORACIÓN a la EMPRESA AGRARIA**

100%
ONLINE

**Formación
SUBVENCIONADA
INSCRIPCIÓN GRATUITA**



Convocatoria 2020

Durante el año 2020 realizaremos varias ediciones gratuitas de este curso enmarcadas en el programa de formación de ámbito nacional del SEPE. Esta acción formativa está dirigida a trabajadores del sector agrario, autónomos del sector agrario y desempleados. Curso homologado por la Junta de Castilla y León.

MÁS INFORMACIÓN
E INSCRIPCIONES:

☎ **979 10 83 03**

📞 **659 33 61 89**

✉ [cursos@itagraformacion.com](mailto: cursos@itagraformacion.com)

🌐 www.itagraformacion.com



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE



En cuarentena, no aislados



Palencia está silenciosa... Toda la provincia no. Silenciosa o a gritos se está expresando para ayudar a las personas más vulnerables o simplemente para animar a los que confinados se quedan en casa.

La labor más visible: la de los chalecos rojos. Voluntarios de Cruz Roja que están yendo de casa en casa haciendo la compra a las personas que viven solas, recogiendo material, estando al otro lado del teléfono para tranquilizar el alma y la mente de más de uno. Incluso los trabajadores se están dejando la piel y dedicando las horas extras que nadie paga pero que se compensan: las de la respuesta solidaria.

Para cerrar el mes el 31 de marzo Cruz Roja Palencia ha estado gestionando con el Hospital Carrión la posibilidad de participar en una iniciativa de recogida de

máscaras de buceo para su utilización en una de las fases de los pacientes afectados por COVID-19.

"Actualmente estamos a la espera de que el Hospital nos confirme los requerimientos del material que necesitan exactamente para, a partir de ahí, poder ir avanzando en este tema", explican.

EDUCACIÓN. Pero no sólo ellos. Los centros educativos, reinventándose y con las puertas cerradas a los alumnos han abierto las virtuales. Clases de alemán vía skype, apuntes que se comparten e iniciativas que aprovechan las instalaciones y los profesionales. Como Pablo Acinas que en representación del IES Trinidad Arroyo ha realizado más caras en 3D en colaboración especial a la empresa palentina RAESA y a Pedro del Campo por ce-

denos los 140 acetatos. Además, desde el Colegio Pradera Villamuriel queremos sumarnos a iniciativas que se están organizando para ayudar en lo que se pueda en esta situación. "Queremos aportar nuestro granito de arena y para ello estamos realizando viseras protectoras para nuestros sanitari@s con la impresora 3D del colegio proporcionada por el CFIE", explican.

Mientras que al CIPP Camino de la Miranda también colaboraba con la donación de acetatos para la elaboración de las viseras antisalpicaduras y los profesores del colegio público Tello Tellez de Palencia han tenido la bonita iniciativa de hacer vídeos para animar a su alumnado porque "cuando hay ganas y vocación se pueden hacer cosas muy bonita".

La Universidad de Valladolid, a través del



#ArtistasJuventudCyL.

Descubre al artista que llevas dentro. Canta, actúa, dibuja, cocina... deja que te conozcamos antes de que participes en el Certamen de #ArteJoven.

Tan solo tenéis que publicar un vídeo en vuestras redes sociales, con una duración máxima de 1 minuto, mencionando al Instituto de la Juventud de Castilla y León y el # correspondiente de cada categoría.



El concurso está destinado a jóvenes de 14 a 30 años de la Comunidad.



¿El premio? Un fin de semana para 2 personas en uno de los Albergues Juveniles de Castilla y León.



Tenéis de plazo para participar hasta el lunes 6 de abril.



Campus de Palencia hacía una nueva entrega de casi 1.000 hojas de acetato, gafas de protección, trajes de seguridad y cajas de guantes.

La música llega también con la Banda Municipal de Música de Palencia que abre cada día con sonrisas musicales.

Otro ejemplo de lo que son los palentinos está en los baltanasiegos. Los miembros de la Banda de Música Comarcal del Cerrato tocan cada día para que el reto #MusicaViral cuente con la gota de agua de Sara, Jonatán, Micaela Birsán y su hijo Gabriel Torre... Cada día una melodía para los tiempos de la 'resistencia'.

Cómo no la Universidad Popular de Palencia que mantiene abiertas en sus redes los canales de formación y entretenimiento para los alumnos... y los que

pueden serlo en el próximo curso y la Biblioteca Pública que animan a leer y a vivir mil vidas desde su página web, sus redes y su gran archivo digital.

DEL BalcÓN A LA VIDA

Quedarse en casa no es fácil y menos cuando brilla la luz al otro lado de los cristales. Aún así hay personas que han hecho todo lo que han podido para que sea todo mucho más sencillo. Como Visual Creative (en colaboración siete organizaciones públicas y privadas y profesionales de la fotografía) que puso en marcha en las distintas redes sociales en la iniciativa #QuedadaEnCasaXPalencia

Jesús Ángel León Salvador ha salido a la ventana de su casa a las ocho de la tarde

de forma recurrente para aliviar y acompañar la cuarentena. El músico que ha actuado en días significativos como la apertura de la Muestra Internacional de Cine de Palencia y ahora desde el balcón da vida a las redes y sus vecinos.

CONCURSOS Dos de los consistorios más activos durante este confinamiento han sido los de Cervera de Pisuerga y Villamuriel de Cerrato. Si el primero recordaba que el 'Ratoncito Pérez' podía circular sin problemas o convocaba un 'challenge' para potenciar el positivismo de los niños a través del dibujo, en otros como el cerrateño se han organizado para hacer mascarillas que están repartiéndose a lugares como la Residencia de Mayores BañoSalud de Venta de Baños.

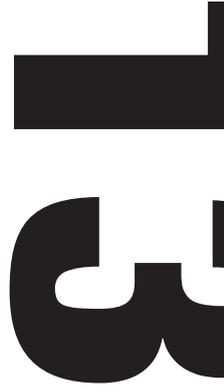
De hecho, ahora, desde la Casa Cultura y Biblioteca Jesús Meneses de Villamuriel proponen un pequeño concurso literario para que os convirtáis en escritores y fomentar vuestra creatividad. Manos a la obra: El relato o cuento será breve, máximo un folio por una cara y escrito a mano y la temática es libre, pero tiene que estar relacionado con Villamuriel (echad imaginación, porque vale todo, hasta que los extraterrestres lleguen al pueblo...).

Para tener más información: las redes sociales de los citados municipios e internet.

Junto a ellos han destacado las iniciativas de Cascón de la Nava que lanza los arco iris de los más jóvenes lanzan sus arco iris. para indicar que todo va a ir bien.

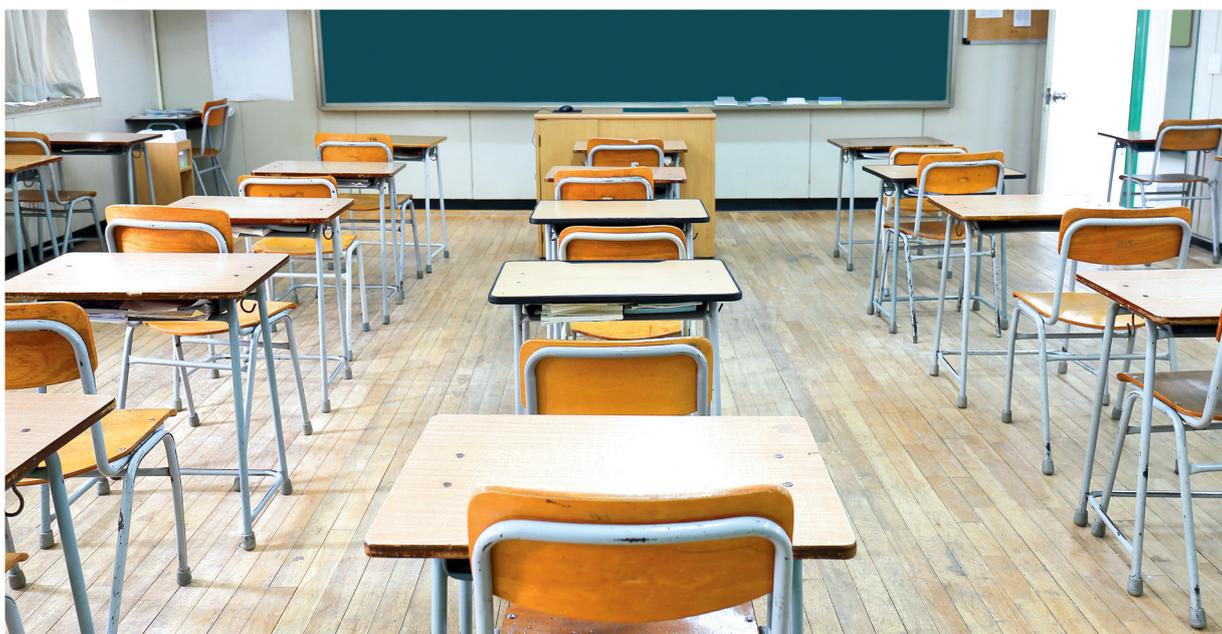
Una pequeña muestra de que:

#todovaaairbien



> Se comienzan a aplazar las pruebas y a cambiar fechas para celebración de oposiciones y de exámenes. Toda la información se recoge en freemag.es <

La EBAU en julio y septiembre



La Conferencia de Educación ha decidido, con el visto bueno de todos, trasladar las fechas de la EBAU a una nueva horquilla de fechas. Así, se celebraría la primera convocatoria a principios del mes de julio y la segunda en septiembre. Asimismo, se adaptará la estructura y contenido de la prueba para dar una mayor optatividad. En este sentido, han elaborado un documento para asegurar justicia y racionalidad.

En cuanto a las pruebas diagnósticas previstas en la LOMCE, que en Castilla y León se iban a celebrar el próximo mes de mayo, todas las comunidades autónomas han estado de acuerdo en suspenderlas

este curso. Así, ningún alumno de 3º de Primaria, 6º de Primaria o 4º de Secundaria, tendrá que someterse a estas evaluaciones.

Castilla y León se ha preocupado también en este encuentro por sus alumnos en el extranjero, y el Ministerio ha informado de que habilitará un correo electrónico para resolver todas las dudas que pudieran surgir entre estudiantes y familias.

Respecto a la Formación Profesional, han acordado flexibilizar las prácticas en el centro de trabajo (FCT) y que todos los alumnos puedan titular en este curso.

De forma excepcional se reduce el tiempo necesario para completar el módulo de formación en el centro de trabajo a 220 horas. Y se integrará con un proyecto para que puedan completar la formación. La medida afecta a la Formación Profesional básica, de grado medio y grado superior. Asimismo, se retrasarán el tiempo que sea necesario las pruebas de acceso a la formación de grado medio y superior.

Con relación a las oposiciones, las comunidades autónomas se han dado una semana, en la que la Consejería de Castilla y León convocará a los sindicatos, para adoptar una posición que se pondrá en común.

agenda joven

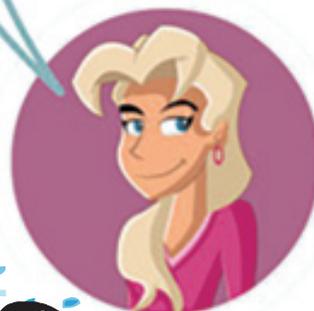
abril 2020



CPIJ de Palencia



Página del
Centro
Provincial de
Información Juvenil



De lunes a jueves:
de 8,15 a 14,30 horas

Viernes:
de 8,15 a 14 horas

Juvenil



Zona Wifi gratis



para jóvenes
de 14 a 36 años
de 9 a 14 horas



@juvdeport_palen



Edificio Fuentes Quintana
Plaza Los Juzgados, s/n
34001 - Palencia

979 725 335 - 687 937 376



Diputación
DE PALENCIA



2 Becas de investigación del Consejo Provincial de Igualdad (Segovia)

Convoca: Diputación Provincial de Segovia.
Más información: <http://bit.ly/2W0mntW>
Plazo: Hasta el 06/04/20.

Beca para los titulados universitarios/as en ingeniería que quieran realizar estudios de postgrado en el sector eléctrico

Convoca: La Asociación de Empresas Eléctricas (Aseme).
Más información: <http://bit.ly/33tvQM8>
Plazo: Hasta el 15/04/20.

Becas de idiomas en el extranjero para jóvenes con discapacidad

Convoca: Fundación ONCE.
Más información: <http://bit.ly/38Dj0MX>
Plazo: Hasta el 07/08/20.

Becas de introducción a la investigación "JAE Intro", en el marco del Programa «JAE»

Convoca: Ministerio de Ciencia e Innovación.
Bases: BOE nº 50, 27 de febrero de 2020.
Plazo: Hasta el 09/04/20.

18 Becas para estudiantes de medicina, biología, enfermería y biotecnología

Convoca: Fundación Rafael Bernabeu.
Más información: <https://bit.ly/2UtRE7p>
Plazo: Hasta el 18/09/20.

Programa de Becas iEduex USA 2020

Convoca: iEduex.
Más información: <http://bit.ly/2IOLIQ6>
Plazo: Hasta el 15/05/20.

41 Becas de Prácticas Profesionales para jóvenes Arquitectos/as de España y Portugal

Convoca: Fundación Arquia.
Más información: <http://bit.ly/3acteoJ>
Plazo: Hasta el 30/04/20.

10 Becas de verano para la formación en desarrollo tecnológico dirigidas a recién titulados de grado (curso 2018-2019 o posterior) o estudiantes de máster universitario

Convoca: Ministerio de Ciencia e Innovación.
Bases: BOE nº 81, 24 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 07/04/20.

Prácticas en

el Parlamento Europeo. Becas Schuman

Convoca: El Parlamento Europeo.
Más información: <https://bit.ly/3bxgp86>
Plazos: Para el periodo de prácticas del 1 de octubre al 28/29 de febrero: Del 01 al 30/06/20. Plazo de solicitud para el periodo de prácticas del 1 de marzo al 31 de julio: Del 1 al 30/11/20.

Beca de comisionado y gestión de museos

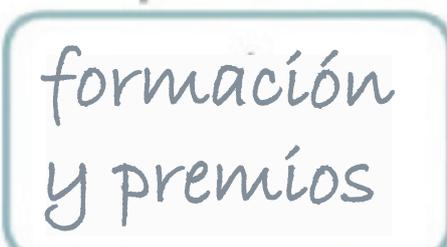
Convoca: Fundación Botín.
Más información: <http://bit.ly/2VsQ0nx>
Plazo: Hasta el 22/05/20.

6 Becas de artes plásticas

Convoca: Fundación Botín.
Más información: <http://bit.ly/32qInPF>
Plazo: Hasta el 08/05/20.

Becas MAEC-AECID de Arte, Educación, Ciencia y Cultura 2020-2021

Convoca: Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.
Bases: BOE nº 308, 24 de diciembre de 2019.
Plazo: Hasta el 07/04/20.



Programación Formativa Servicio de Juventud 2020

- Socorrista en instalaciones acuáticas. En Aguilar de Campoo (aplazado).
- Curso de Monitor/a de Especialidad de Escuelas de Verano. En Guardo en septiembre.
- Curso de Monitor/a de Especialidad de Multiaventura Iniciación. En Palencia del 26 al 28 de junio y del 3 al 5 de julio.
- Curso de Monitor/a de Tiempo Libre. En Palencia del 1 al 17 de julio y en Saldaña del 20 al 31 de julio.

- Curso de Coordinador/a de Tiempo Libre. En Palencia del 7 al 17 de septiembre.

- Curso de Mediadores/as en Prevención de Drogodependencias. En Palencia en octubre.

Más información: <http://www.diputaciondepalencia.es/juventud>

I Concurso de redacción periodística para jóvenes "Día de la Tierra"

Convoca: National Geographic España y RBA Libros.

Más información: <http://bit.ly/2TXECNM>
Plazo: Hasta el 22/04/20.

XX Concurso relatos breves "Cuentos sobre Ruedas"

Convoca: ALSA.
Más información: <http://bit.ly/2Qm2D09>

Plazo: Hasta el 30/04/20.

Concurso "Reto educativo Fuller"

Convoca: Fundación Telefónica.
Destinatarios/as: Jóvenes de entre 12 y 18 años de edad, constituidos como equipo, sin que exista un número máximo de integrantes de los mismos.
Más información: <http://bit.ly/38TPwYf>
Plazo: Hasta el 30/04/20.

I Edición Vida Emprendimiento Empresa, hoy & mañana, Emprender en CyL

Convoca: Secot.
Destinatarios/as: Jóvenes emprendedores, estudiantes de formación profesional, egresados, estudiantes de los últimos cursos de las universidades de Burgos, Salamanca y Valladolid y sus respectivos campus.
Más información: <https://bit.ly/3aoHE4Y>
Plazo: Hasta el 15/04/20

I Premio al Impulso del Empleo Juvenil en Castilla y León"

Convoca: Fundación Mahou San Miguel y el Club de Excelencia en Sostenibilidad.
Más información: <http://bit.ly/2Uhlz6>
Plazo: Hasta el 13/04/20.

II Concurso "Fotografía e inclusión"

Convoca: Red Española de Albergues Juveniles (REAJ).
Más información: <http://bit.ly/2wh6GnC>
Plazo: Hasta el 24/04/20.

I Premio de poesía "El Laberinto de Ariadna"

Convoca: Colectivo de Escritores de la Asociación El Laberinto de Ariadna.
Más información: <http://bit.ly/3deRKqy>
Plazo: Hasta el 20/04/20.



empleo y pruebas

EL CÓMPUTO DE PLAZOS ESTÁ SUSPENDIDO MIENTRAS DURE EL ESTADO DE ALARMA

I Plaza de Técnico Superior de Contabilidad

Convoca: Diputación de Palencia.
Convocatoria: BOP de Palencia nº 28, 4 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 14/04/20.

Bolsa de empleo de Técnico Medio de Gestión

Convoca: Ayuntamiento de Valladolid.
Convocatoria: BOP de Valladolid nº 53, 17 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 06/04/20.

Pruebas selectivas para el acceso a la condición de profesor/a contratado doctor fijo

Convoca: Universidad de Valladolid.
Convocatoria: BOCyL nº 56, 18 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 17/04/20.

Bolsa de empleo de Técnico/a de Guardería

Convoca: Ayuntamiento de Siete Iglesias de Trabancos (Valladolid).
Convocatoria: BOP de Valladolid nº 57, 23 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 06/04/20.

Procedimiento selectivos del Cuerpo de Profesores/as de Enseñanza Secundaria, FP y Profesores/as de Música y Artes Escénicas

Convoca: Junta de Castilla y León.
Convocatoria: BOCyL nº 46, 6 de marzo de 2020.

Más información:
<https://bit.ly/2WJJIWI>

Bolsa de empleo de Auxiliar Administrativo

Convoca: Ayuntamiento de Valdliga (Cantabria).
Convocatoria: BOC (Boletín Oficial de Cantabria) nº 58, 24 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 07/04/20.

8 Plazas de Técnicos de Administración General

2 Plazas de Técnicos de Informática

5 Plazas de Administrativos

Convoca: Ayuntamiento de Ro-

quetas de Mar (Almería).

Convocatoria: BOP de Almería nº 56, 23 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 22/04/20.

40 Plazas del Cuerpo Facultativo de Sanidad Penitenciaria

Convoca: Ministerio del Interior.
Convocatoria: BOE nº 33, 24 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 07/04/20.

Proceso de selección para el ingreso en los centros docentes militares de formación para incorporarse a las escalas de tropa y marinería

Convoca: Ministerio de Defensa.
Convocatoria: BOE nº 41, 17 de febrero de 2020.

Plazo: Segundo ciclo del 09/06/20 al 22/06/20.

Procedimientos selectivos de Profesores/as de Enseñanza Secundaria, Escuelas Oficiales de Idiomas, Formación Profesional, Música y Artes Escénicas, Artes Plásticas y Diseño

Convoca: Comunidad de Madrid.
Convocatoria: BOCM (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid) nº 72, 24 de marzo de 2020.
Plazo: Hasta el 23/04/20.

I Plaza de Profesor/a contratado doctor fijo

Convoca: Universidad de Valladolid.
Convocatoria: BOCyL nº 56, 18 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 17/04/20.

Procedimiento selectivo para el ingreso y acceso a cuerpos docentes

Convoca: Cantabria.

Convocatoria: BOC (Boletín Oficial de Cantabria) nº 43, 3 de marzo de 2020.

Más información:
<https://bit.ly/39qqpio>

Bolsa de empleo de Técnico de Administración General

Convoca: Ayuntamiento de Meo (Madrid).

Convocatoria: BOCM (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid) nº 73, 23 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 17/04/20.

EL CÓMPUTO DE PLAZOS ESTÁ SUSPENDIDO MIENTRAS DURE EL ESTADO DE ALARMA

Subvenciones a Ayuntamientos de la provincia para la contratación y actividades juveniles

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 24, 24 de febrero de 2020.

Plazo: Hasta el 25/03/20.

Subvenciones a asociaciones juveniles para la realización de actividades juveniles

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 32, 13 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 13/04/20.

Subvenciones a asociaciones sin ánimo de lucro para la realización de actividades en materia de Servicios Sociales y de promoción de la igualdad entre hombres y mujeres

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 32, 13 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 02/04/20.

Ayudas de carácter individual para favorecer la autonomía personal de personas dependientes, mayores o con discapacidad, año 2020

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 23, 21 de febrero de 2020.

Plazo: Hasta el 30/09/20.

Ayudas económicas de pago único de fomento de la natalidad

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 13, 29 de enero de 2020.

Plazo: Hasta el 30/11/20.

Ayudas para financiar la adquisición de libros y material escolar

Convoca: Ayuntamiento de Cevico de la Torre.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 35, 20 de marzo de 2020.

Plazo: Hasta el 13/04/20.

Ayudas a las Asociaciones Micológicas de la Provincia de Palencia

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 20, 14 de febrero de 2020.

Plazo: Hasta el 27/03/20.

Subvenciones destinadas a la promoción del voluntariado ambiental en la provincia de Palencia "Palencia a Huebra"

Convoca: Diputación de Palencia.

Convocatoria: BOP de Palencia nº 26, 28 de febrero de 2020.

Plazo: Hasta el 30/03/20.

subvenciones y ayudas



SI QUIERES APRENDER A COCINAR Y TE ATREVES A CONCURSAR

IV concurso super chef junior

CARRIÓN DE LOS CONDES 6, 13, 20 y 27 DE MARZO 17:30 H.

VILLAMURIEL DE CERRATO: 7, 14, 21 y 28 MARZO 11:30 H.

GRIJOTA: 7, 14, 21 y 28 MARZO 17:30 H.

VILLARRAMIEL: 8, 15, 22 y 29 MAYO 17:30 H.

BARRUELO DE SANTULLÁN: 9, 16, 23 y 30 MAYO 11:30 H.

Niños/as nacidos
desde el 2008 al 2012
Inscripción abierta a todos
los niños empadronados en
la provincia de Palencia
Cuota: 5€

y una gran final



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Área de Juventud de la Diputación de Palencia
Telf: 979 725 335 - www.diputaciondepalencia.es/juventud



Centro Provincial
de Información Juvenil



CPIJ de Palencia



Juventud y
Deportes - Palencia



Diputación
DE PALENCIA

Activos por la red

numerosas organizaciones lanzan campañas para poder estar en casa realizando actividades o colaborando con las personas más vulnerables

Durante esta primera quincena de cuarentena, las personas jóvenes (individualmente y desde sus entidades) han estado demostrando una gran responsabilidad y compromiso social, llevando a cabo iniciativas que siguen fortaleciendo el tejido comunitario a pesar de las dificultades. Como dice el Consejo de la Juventud de España que facilita este listado: ¡quedaos en casa y lavaos las manos!

Cruz Roja Juventud

Cruz Roja está impulsando "Imagina con Cruz Roja", un canal de Youtube en el que su red de voluntariado sube pequeños tutoriales de actividades para hacer en casa. Además, nos ofrece en sus redes sociales una serie de infografías que pretende desmontar mitos sobre el Coronavirus, con el objetivo de que la información que manejemos sea lo más veraz posible y no nos «contagiemos» de las noticias falsas que estos días recorren las redes. Puedes consultar el hilo completo en los perfiles de Facebook, Twitter e Instagram de Cruz Roja Juventud.

CJS-CNSE

CJS-CNSE ofrece para las personas sordas y/o con discapacidad auditiva, desde su canal de Youtube, la traducción a Lengua de Signos y el subtítulo de todos los comunicados, consejos del Gobierno y del Ministerio de Sanidad. Además, para aprovechar el tiempo de cuarentena, ¿por qué no aprender algunos signos en su diccionario?

ASDE Scout de España

ASDE España ya compartía la semana pasada un listado de actividades para hacer mientras cumplas el #Yomequedoencasa. Además, estos días han sacado un vídeo para animarnos a practicar el escultismo desde casa, que puedes ver en el canal Youtube de ASDE España.

Scouts MSC

Scouts MSC propone en sus redes sociales muchas actividades para afrontar las dificultades con alegría, seas o no scout. Destaca su iniciativa para crear redes de

> Equipo Europa está recogiendo firmas para pedir a los gobiernos europeos medidas conjuntas que atajen la crisis por el COVID19 de forma conjunta.

Puedes acceder a la firma desde su perfil de facebook <

colaboración comunitaria, que puedes conocer en el facebook de Scouts MSC .

FELGTB

La FELGTB ofrece la Línea Arcoíris para personas LGTBI en situaciones de vulnerabilidad agravadas por la crisis sanitaria. Se trata de un servicio para resolver dudas o recibir información que puede contactarse a través del teléfono 91 360 46 05 en horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas o del correo electrónico info@felgtb.org.

Equipo Europa

Equipo Europa está recogiendo firmas para pedir a los gobiernos europeos medidas conjuntas que atajen la crisis por el COVID19 de forma conjunta. Puedes acceder a la firma desde su perfil en Facebook y ver el resto de iniciativas que están moviendo estos días.

Universitarios contra Pandemia

Son un grupo de universitarios con muchas ganas de ayudar a chavales de primaria y ESO de todo el país. Bien sea a través de clases online, materiales de refuerzo o ejercicios de forma completamente gratuita.

Voluntarios COVID

Han creado una lista para la inscripción de voluntarios en todo el territorio español. Las personas interesadas pueden consultar el listado diariamente actualizado y apuntarse en su localidad.

Yo te ayudo con la sele

Es una iniciativa de jóvenes universitarios que ayudan a los alumnos que este año harán selectividad, con clases colaborativas, sesiones de dudas, bancos de apuntes... ¡Si estás en 2º de Bachillerato no te pierdas esta oportunidad!

Coronavirus makers

Es una red de makers voluntarios que se coordinan para crear mascarillas, viseras, respiradores... en un tiempo récord y ponerlas a disposición de los hospitales.

SEIS

SEIS estrategias PARA VIVIR

Ser joven es difícil en cualquier circunstancia, pero la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) está haciendo que resulte aún más difícil. Debido al cierre de las escuelas y a la cancelación de eventos, muchos se están perdiendo algunos de los momentos más hermosos de su juventud, además de experiencias cotidianas como charlar con los amigos y participar en clase.

Tenemos un mensaje para todas y todos los que se ven obligados a enfrentarse a este cambio en sus vidas debido al brote de enfermedad, y que se sienten ansiosos, aislados y decepcionados: no están solos. Desde Unicef lanzan estas propuestas fundamentales en tiempos de 'crisis':

Es normal sentir ansiedad

Si el cierre de las escuelas, y universidades y los titulares alarmantes te angustian, no estás solo. De hecho, lo normal es que te sientas así. "Los psicólogos reconocen hace tiempo que la ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos", explica Unicef. La ansiedad te ayudará a tomar las

decisiones que debes adoptar en este momento: no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte las manos y no tocarte la cara". Estos sentimientos contribuyen no solo a mantenerte seguro a ti mismo, sino también a los demás. Es así "como nos ocupamos también de los miembros de nuestra comunidad. Pensamos también en los que nos rodean".

La ansiedad en torno al COVID-19 es absolutamente comprensible, pero cuando consultes información, cerciórate de que acudes a "fuentes fiables [como, por ejemplo, los sitios web de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud].

Si estás preocupado porque crees que tienes síntomas, es importante que se lo cuentes a tus padres. "Ten presente que la infección por el COVID-19 se suele manifestar con síntomas leves, sobre todo entre los niños y los adultos jóvenes". También es importante recordar que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar. Si no te encuentras bien, o si el virus te preocupa, se lo digas a tus padres o a un adulto en quien confíes para que puedan ayudarte.

Y recuerda: "Hay muchas cosas provechosas que podemos hacer para mantenernos seguros, a nosotros mismos y los demás, y que nos hacen sentir más en control de nuestra situación: lavarnos las

manos con frecuencia, no tocarnos la cara y practicar el distanciamiento social".

¿Qué hacer para distraerme?

"Los psicólogos saben que cuando nos hallamos en una situación de dificultad crónica, resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedo cambiar y aquello que no puedo cambiar", explican.

En estos momentos hay muchas cosas que pertenecen a la segunda categoría, y eso es lo que hay. Pero lo que sí podemos hacer para sobrellevar mejor esta situación es pensar en cómo distraernos. Entre ellas: hacer los deberes, ver una película o meterse en la cama a leer una novela, como medios de desahogarse y de encontrar un equilibrio en nuestra vida diaria.

Conéctate con I@s amig@s

Si quieres pasar tiempo con los amigos



**Calle de la Rúa, 18
CARRIÓN DE LOS CONDES**

979 880 774

**ÓPTICA
DURÁNTEZ TOLIVIA**
cuida tu vista con profesionales

la una nueva normalidad (provisional)

a la vez que practicas el distanciamiento social, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto. Sé creativo: súmate a un reto Tik-Tok, como el de #safehands. "Nunca hay que subestimar la creatividad de los adolescentes", dice la Dra. Damour; "Tengo la impresión de que encontrarán otras formas de [conectar] en línea unos con otros distintas de las que han utilizado hasta ahora".

"[Pero] no es buena idea pasarse todo el tiempo delante una pantalla o en las redes sociales. No es saludable, no es inteligente, y puede hacer que aumente tu ansiedad", explica la Dra. Damour, y recomienda que se organicen con los padres unos horarios para llevar a cabo estas actividades.

Céntrate en tí

¿Tenías ganas de aprender a hacer algo, de empezar a leer un nuevo libro, o de tocar un instrumento? Pues ahora es el momento de hacerlo. Centrarse en uno mismo y buscar formas de usar este tiempo que te llega de improviso es un modo productivo de proteger tu salud mental. "Yo he preparado una lista de todos los libros que quiero leer y de cosas que siempre he querido hacer", explican desde Unicef.

"Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo".

Siente tus emociones

5. Siente tus emociones

Es terriblemente decepcionante perderse las reuniones con los amigos, o no poder practicar los hobbies o los deportes que nos gustan. "Para un adolescente es una desgracia enorme, que les afecta mucho, y con razón", cuenta la Dra. Damour; ¿Y cuál es la mejor forma de hacer frente a esta decepción? Sinténdola. "Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor".

Cada uno gestiona sus emociones de distinta forma. "Algunos niños dedicarán su tiempo a actividades artísticas; otros querrán conversar con sus amigos y emplear su tristeza como una forma de sentirse conectados cuando no es posible estar juntos en persona; y otros niños buscarán el modo de hacer su aportación a un banco de alimentos", cuenta la Dra. Damour. Lo importante es que hagas lo que a ti te haga sentir bien.

Se amable contigo y con los demás

Algunos adolescentes padecen acoso y maltrato en la escuela por causa del coronavirus. "El mejor modo de abordar cualquier tipo de acoso es que intervengan los testigos". "No se puede esperar que los niños y adolescentes que sufren estas situaciones se encaren con sus acosadores. Lo que hay que hacer es animarles a que busquen ayuda y apoyo en los amigos o en personas adultas".

Si has presenciado una situación en la que un amigo ha sufrido acoso, tiéndele la mano y ofrécete a ayudarlo. La inacción por parte de los demás puede hacer que la víctima sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa de él. Tus palabras pueden marcar la diferencia.

Y recuerda: ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.



647 566 743



@sobredroga



@sobredrogas

HORARIO:

Lunes y miércoles de 9 a 20h
Jueves y viernes de 9 a 22h
Sábados y domingos de 9 a 15h

Servicio
100%
anónimo y
gratuito

Aclaremos tus dudas
900 100 570

sobredrogas.es
sobredrogas@cruzroja.es

Asociación PAVIA

STOP BULLYING

almudena álvarez

Plántale cara al acoso escolar

El 20% de los niños en edad escolar sufren algún tipo de acoso en la escuela. Son los datos que maneja la Asociación Parental de Apoyo a Víctimas del Acoso PAVIA, que se creó hace ocho años en Palencia para prevenir el acoso escolar y laboral, e informar, asesorar y apoyar a las víctimas y a sus familias. Cuentan para ello con un equipo de voluntarios formado por tres trabajadores sociales, dos psicólogos, cuatro abogados, un psiquiatra y un psicopedagogo. Su presidenta, Lucía Vargas, asegura que "hay un silencio tremendo en torno al acoso escolar" mientras anima a padres y profesores a educar y sensibilizar para acabar con el bullying y a actuar cuando se detecten las primeras señales.

¿QUÉ ES EL ACOSO?

Las cifras son alarmantes: uno de cada cinco niños y adolescentes sufren algún tipo de acoso durante su etapa escolar. Parece increíble pero hay que tener en cuenta que el acoso escolar, no solo es el acoso físico, sino "cualquier tipo de violencia verbal, física, psicológica, de aislamiento y exclusión social o ciberacoso, que se repita de manera continuada", explica Lucía Vargas, presidenta de la Asociación PAVIA.

De hecho, el acoso físico representa solo el 10% de los casos de acoso, y aunque no cabe duda de que es el más llamativo, "es mucho más dañino el acoso psicológico y el aislamiento social", asegura Lucía Vargas. "Y genera más suicidios que

el físico", añade, asegurando que "los niños se suicidan más por el acoso psicológico que no deja secuelas físicas".

CIBERBULLYING

Además cada vez se producen más casos de acoso psicológico y verbal a través de las redes sociales y a través de whatsapp, donde los insultos constantes y el trato despectivo se esconden detrás del anonimato y "hacer daño a los demás es mucho más fácil". A través de estos medios se pueden decir "auténticas barbaridades" desde cualquier punto del planeta, a cualquier hora del día y de la noche y a gente que ni siquiera conocemos. "Hay gente que dice barbaridades en las redes sociales que no sería capaz de decir cara a cara", asegura Lucía. "No vemos a la víctima, no tenemos miedo a su respuesta física, no tenemos miedo al control parental ni judicial. Pensamos que nadie nos ve", sostiene, asegurando que el ciberacoso es "muchísimo más duro" para las víctimas, porque reciben insultos de personas que ni siquiera conocen.

Perfil del ACOSADOR

El acosador en la escuela o en el instituto suele ser un niño mediocre, con baja autoestima, "que se ve muy canijo por dentro pero da una imagen de chulería, prepotencia y brutalidad", que se siente "muy desvalido" y a veces tiene problemas en casa y canaliza su frustración y agresividad fuera de casa. Generalmente es una persona muy cobarde y necesita el apoyo del grupo, por eso se rodea de varios "compinches" que le aplauden las risas y los insultos. "Son como los lobos, solo actúan cuando están en manada",

explica Lucía. Hay más niños acosadores que niñas y más niñas acosadas que niños. Los niños prefieren la violencia física y las niñas la verbal, que es menos visible, aunque desgraciadamente últimamente las chicas también protagonizan agresiones físicas, se pelean, se graban y lo comparten en las redes sociales.

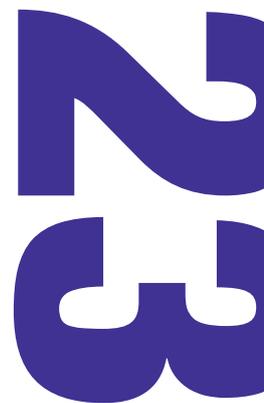
Perfil de la VÍCTIMA

Cualquier niño o niña puede ser víctima de acoso. No hay un perfil. Más guapos o más feos, más inteligentes o menos, más altos o bajos, cualquiera puede sufrir bullying y ser acosado. Basta con que el acosador encuentre en él una forma para demostrar "que puede más".

Las víctimas de bullying sufren ansiedad, revictimización, pérdida de autoestima. A veces cambiarlos de centro no es la solución porque estos niños no tienen mecanismos de defensa, están siempre en posición de inferioridad y es posible que vuelvan a sufrir acoso.

Papel de padres, profesores y compañeros

LOS PADRES tienen que estar "muy atentos a las señales y los mensajes que les mandan sus hijos. Si no quieren ir al colegio, baja su nivel académico, se muestran más introvertidos..." "Nadie conoce mejor a sus hijos. Es una cuestión de sentido común, basta con dedicar tiempo a nuestros hijos y observarles. Hay que



tener los ojos muy abiertos siempre”, recomienda esta experta.

En su opinión es fundamental detectar el problema cuanto antes. Hay niños con seis años que son acosados por niños un poco mayores, pero la punta del iceberg asoma entre los 12 y los 15 años, que es la edad a la que más se denuncia y cuando más suicidios se producen. “La familia pide ayuda cuando ya no puede más, pero sus hijos han estado sufriendo acoso durante años”, asegura.

También hay que trabajar desde casa para que no haya acosadores. La familia tiene que educar en el valor del respeto y hacerlo con el ejemplo, porque los niños copian modelos de conducta. “Los niños copian lo que hacemos, no lo que decimos”, precisa la presidenta de la asociación, reconociendo las dificultades de una sociedad que ha perdido muchos valores, ofrece mensajes contradictorios y fomenta el individualismo.

más en la implicación del profesorado para solucionar los problemas dentro del colegio o el instituto. “Si un profesor está implicado, trabaja con los chicos, les habla del acoso, les hace ponerse en la posición de la víctima, es muy difícil que en esa clase se produzca una situación de acoso”, afirma, asegurando que cada vez son más los docentes que toman conciencia del problema y buscan cómo abordarlo trabajando la tolerancia cero ante cualquier clase de violencia en el aula, para que no se normalicen determinados insultos o actitudes.

Además, maestros y profesores deben tener en cuenta que el acosador “trabaja” en grupo y “cuando el acosador tiene a su compinches, el resto de la clase le sigue por inercia o por miedo”. Por eso todas las actuaciones para prevenir el acoso tienen que partir del trabajo con la clase, porque los compañeros son los que lo pueden frenar: “Al acosador no lo

LA PREVENCIÓN

En todos los ámbitos la prevención es fundamental por eso la Asociación PAVIA ofrece charlas en colegios e institutos y asesoramiento e información sobre cómo actuar cuando un niño sufre acoso. La asociación atiende a todos los niños, víctimas y agresores, pero asegura que “es muy difícil que una familia reconozca que su hijo es un acosador” por eso a su puerta solo llaman las víctimas. Y cuando se tiene conocimiento de un caso, la asociación se pone en contacto con el colegio, siempre que los padres lo consideren oportuno y recaban pruebas suficientes para demostrar que ese acoso es real (bien a través de testigos, correos electrónicos, mensajes de wasap...). El objetivo, dice Lucía Vargas, es solucionar el problema donde se genera, en el colegio o en el instituto, y que no se judicialice porque es “un camino lento y escabroso”.



CONTACTO ASOCIACIÓN PAVIA

LOS PROFESORES.

En el ámbito escolar el responsable del acoso es el centro y los profesores. Si un profesor ve una situación sospechosa “tiene que actuar”, evaluar la situación y evitar que se complique.

“Si un profesor está atento, en su clase no hay acoso”, sostiene con contundencia Lucía Vargas. Porque, aunque en Castilla y León hay un protocolo de Acoso Escolar desde 2017, ella confía

Atención en horario
ininterrumpido a través
del teléfono **696 498 961**
asociación.pavia@gmail.com

frenan ni los padres ni los profesores, lo pueden frenar sus compañeros de clase”, aconseja esta experta.

Por último la asociación PAVIA asegura que cuando se previene el acoso en la escuela se previene en la familia y en el trabajo, “porque todo va unido”. “El acoso laboral y el escolar van tan unidos que si se hace una buena prevención en el ámbito escolar se hace también en el ámbito

laboral y familiar porque un acosador en la escuela tiene muchas papeletas de ser un maltratador en el ámbito familiar o laboral”.

Voluntariado & Discapacidad, un binomio de éxito

Como ya es tradición, el Programa de Voluntariado Joven de la Junta de Castilla y León y Fundación Personas ASPANIS celebraron el sábado 7 de marzo (antes del Estado de Alarma) un nuevo curso sobre Voluntariado y Dis-

objetivo el promover los valores de convivencia, tolerancia, solidaridad, participación y aprendizaje entre jóvenes de 18 a 30 años.

Todo esto a través de la realización de

boradoras. En este curso han participado personas voluntarias de otras entidades palentinas como Autismo Palencia, Fundación Secretariado Gitano o ASECA- Lasí como otras que quieren empezar a aportar su granito de arena en alguna

entidad solidaria de Palencia. El Programa de Voluntariado Joven apuesta por la formación y por generar situaciones que lleven a que el voluntariado sea de calidad. Conocer qué derechos y deberes tienen las personas voluntarias, la legislación vigente o cómo trabajar la motivación han sido algunos de los contenidos del curso, aspectos fundamentales por la búsqueda de la calidad. También ha tenido cabida información específica sobre discapacidad y



capacidad. Se trata de la III edición de esta iniciativa en la que queda de manifiesto la buena acogida, superando registros anteriores; esta vez han participado 25 personas formándose en materia de Voluntariado y Discapacidad.

El Programa de Voluntariado Joven de la Junta de Castilla y León, gestionado por el Consejo de la Juventud tiene como

acciones voluntarias en cada una de las provincias de la Comunidad Autónoma.

Por su parte Fundación Personas ASPANIS trabaja por la prevención, atención e inclusión de las personas con discapacidad intelectual, siendo su equipo de voluntariado un pilar fundamental, apostando claramente por el mantenimiento y cuidado de las personas cola-

cómo mejorar la acción voluntaria en este campo, impartida por personas expertas de Fundación Personas ASPANIS

.El punto en común del curso ha sido la carga de altruismo y solidaridad por parte de todas las personas presentes quien a partir de la dedicación de su tiempo en acciones voluntarias pretender ayudar en distintos contextos



#quedateEnCasa

con freeMAG

**Gratis online hasta el final del confinamiento
y después por sólo 10 euros al año**

Envíanos tu información postal por email a: palenciafree@hotmail.com

o contacta con nosotros a través de facebook, twitter o instagram

[@freemag](#) [@palenciafree](#) [@gacetacyl_agrural](#)



N

El pan no engorda

Carmen Arroyo

Una definición del pan: "es el producto que resulta de la cocción de una masa que se obtiene mezclando agua y harina, con o sin sal, y que ha fermentado con levadura o masa madre". Podemos adquirir varias clases de pan resultante de añadir a esa masa semillas, aceite, frutas, mosto...

Hay diversos tipos de pan: bregado, candeal, flama... En Internet tenemos mucha información y estos días en los que el coronavirus nos permite -seamos responsables- estar en casa, podemos aprender la historia del pan. La lectura recompensa. Y no olvidemos a la panadera de Grijota que se desplazaba con su mula repartiéndolo el sabroso pan que adquirió gran fama.

Desde el comienzo de la agricultura han sido los cereales el sustento de la humanidad y proporcionaba las dos terceras partes de la energía necesaria para subsistir. El abandono de estos hidratos de carbono obteniendo la aportación alimentaria mediante proteínas animales ha supuesto un cambio radical y un descenso en la cantidad consumida hoy. Además del trigo otros cereales panificables son: centeno, cebada, maíz, arroz y avena. Existen tres civilizaciones diferenciadas por el tipo de cereal: oriental y el arroz; occidental y el trigo; y las poblaciones primitivas del continente americano donde es el maíz el cereal que más se toma. También a los animales se les como alimento distintos cereales y, en consecuencia, al tomar carne, indirectamente tomamos cereales. También con pastas dulces o para sopa, macarrones, galletas, fideos...

En el período Neolítico el trigo era el cereal más importante y en la Edad del Bronce se pasó de un 10% a un 75%. Los romanos tomaban, también, avena y centeno. A partir del S. XVIII el trigo se impuso.

La creciente demanda por la gente humilde y su mayor abundancia facilitaron el incremento del mismo. Las modas influyen en las dietas seguidas y, hoy, ni tan siquiera es el adecuado. Su valor energético es importante para niños y mayores. Los dietistas aconsejan tomar, al menos, 250 gramos repartidos entre las tres comidas y la merienda.

Así podría recuperarse el perfil calórico adecuado sin recurrir demasiado a carne o pescado, más caros y, el primero, más contaminantes en su obtención. Admite la posibilidad de ser enriquecido con algunos nutrientes (minerales y vitaminas) deficitarios en nuestra dieta diaria. Comer pan es sano y muy necesario. La miga no engorda. Es un mito que desechar.

En cambio la corteza, al estar más deshidratada, aporta más calorías. El pan integral, rico en hidratos de carbono complejos, "es clave en la dieta mediterránea y eliminarlo puede contribuir a desequilibrar el perfil calórico de la dieta" (Buena Vida, El País).



**DEPORTES
FERNANDO**

Paseo del Otero, 67 - bajo
Teléfono: 070 74 54 50

DEPORTES FERNANDO

**SEGUIMOS DÁNDOTE
EL MEJOR SERVICIO**

**desde nuestra tienda ubicada detrás del
CENTRO DE SALUD de LA PUEBLA**

> Refranero del pan <



Carmen Arroyo

Ni mesa sin pan, ni ejército sin capitán

Pan barato y aunque reine Poncio Pilato

Sin pan y tocino el año es dañino

Todo es bueno para comello,
si pan con ello

Pan de trigo, de ese sí soy amigo

Pan de centeno, mejor en mi
vientre que en el ajeno

Quien quiera más blanca la
hogaza, que la haga en su casa

Pan casero, barato y bueno

Quien bien come el pan, no ha menester manjar



647 566 743



@sobredroga



@sobredrogas

HORARIO:

Lunes y miércoles de 9 a 20h
Jueves y viernes de 9 a 22h
Sábados y domingos de 9 a 15h

Servicio
100%
anónimo y
gratuito

Aclaremos tus dudas

900 100 570

sobredrogas.es

sobredrogas@cruzroja.es



La Orquesta de M&P llega a la final del 'San Remo'

La Joven Orquesta de Música y Persona, del Colegio Corazón de María de Palencia, ha sido seleccionada para participar en una de las finales del prestigioso Festival Internacional de Creatividad en la Escuela, que se celebrará en la ciudad italiana de San Remo en el mes de noviembre y que este año cumple su vigésimo segunda edición.

En concreto, la joven orquesta ha sido elegida entre aspirantes de todo el mundo para participar con dos piezas en la final del Festival Internacional de Música Escolar, que se desarrollará junto con otros dedicados al teatro, la moda, el cine o la danza, en el marco del Festival Internacional de Creatividad en la Escuela (FMAM) en una fecha aún por determinar.

Se trata de un extraordinario evento internacional que mantiene contactos con cerca de trescientas mil escuelas de todo el mundo en sus fases previas y que una vez elegidos los finalistas de las diversas modalidades artísticas, congrega en la ciudad de San Remo a un alto número de participantes y más de veinte mil visitantes. Niños de entre 5 y 19 años de numerosos países se dan cita en este acontecimiento único dedicado por entero al arte en la escuela con actuaciones finales en vivo y un programa de festi-

vales que atiende a diferentes ramas artísticas que se dan en el ámbito escolar. A ello se une la asombrosa sede, la ciudad de San Remo experta en festivales internacionales y absolutamente preparada para recibir a los participantes, y la calidad indiscutible del jurado formado por personalidades independientes reconocidas internacionalmente en las distintas disciplinas artísticas.

La Joven Orquesta de Música y Persona, integrada para esta ocasión por 31 violinistas, remitió el pasado mes de febrero un CD con la grabación de tres piezas musicales de su repertorio clásico y tras someterse a los criterios de evaluación, que según la organización incluyen parámetros técnicos y artísticos así como la valoración del potencial que pueda caracterizar a las piezas propuestas y su ejecución, ha admitido dos de esas interpretaciones a la gran final. Se trata de Pomp and Circumstance de Edward Elgar y El Invierno de Antonio Vivaldi, en las adaptaciones realizadas para esta ocasión por la directora de la orquesta Ana Gloria Otero. Hay que tener en cuenta la singularidad de la Joven Orquesta de Música y Persona, compuesta por violines a varias voces y jovencísimos artistas, todos ellos menores de 11 años, que se han ganado ya una plaza en la final de este evento internacional de Música Escolar en el marco del Festival Internacional de Creatividad en la Escuela de San Remo.



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien



Este mes no te moverás mucho de casa...

Mejor dicho: NADA.

Sino te mueves y eres solidario:

#todolráBien

> Resuelve los sudokus de las categorías fácil, muy fácil, difícil y muy difícil <

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 4 | 9 | 8 | | |
| | | 1 | | | 5 | | | 9 |
| | 2 | 4 | 8 | | | | 7 | |
| | | | 4 | 9 | | | 6 | 3 |
| | 1 | | | 3 | | 9 | 8 | 7 |
| | 6 | | 1 | | | | | |
| | | | | 6 | | | | |
| | | 3 | | | 1 | | 5 | |
| | | 6 | 7 | 5 | | 3 | 2 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | | | | 5 | | | 4 |
| 8 | | | 6 | | | 2 | 3 | |
| 3 | | | | | | | 9 | |
| | 7 | | | | 3 | | | |
| 2 | | | | 8 | 7 | | 5 | |
| | 4 | | | 9 | | | 7 | 3 |
| 4 | | | | 2 | | 5 | | |
| 7 | | | | 6 | 8 | | 4 | |
| | 3 | 2 | 5 | 7 | | | | 9 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 8 | | | 7 | | | |
| | | | 3 | | | | 1 | |
| | | | 9 | | 2 | | 8 | |
| | | 6 | | 5 | | 2 | 4 | 7 |
| | 1 | 4 | 7 | | | 5 | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | 4 |
| | | 5 | | 9 | | | | |
| | | | | | 8 | | 2 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7 | | | | 4 | | |
| 2 | 8 | | 6 | | 4 | | | 5 |
| | | 1 | 9 | | 3 | | | 6 |
| | 9 | | 2 | | | | | 4 |
| 4 | | 5 | | 6 | 7 | 9 | 2 | |
| | | 6 | | 8 | 9 | 3 | | |
| | | | | | | | 6 | 7 |
| | 1 | | | | | | | |
| 6 | | 2 | | | 8 | | | |



“Me gusta saber que formo parte de algo que tiene impacto social positivo”



Nati
Voluntaria en “Inclusión Social”.

FINANCIADO POR



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

milmanerasdevoluntariado.org

#MilManerasDeVoluntariado



TU CENTRO DE **INGLÉS** Y **FRANCÉS** EN PALENCIA

PRECIOS ESPECIALES
DE 10 A 14 HORAS
CLASES PERSONALIZADAS
ADAPTADAS A TÍ

*APOYO ESCOLAR
INGLÉS Y FRANCÉS

*CLASES PARA
PADRES/MADRES E HIJOS

*CURSOS BONIFICADOS PARA EMPRESAS
POR EL SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL SEPE

*UN NUEVO CONCEPTO DE FORMACIÓN
CON 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

PORCELAIN
AND TEA PARTY



Feeling

LANGUAGES FOR YOUR NEEDS

Horario: de lunes a viernes de 9 a 22 horas, sábados de 10 a 14 horas

📍 Calle Cirilo Tejerina, 3 / Palencia

☎ 979 049 436 / 657 264 029

🌐 feelingpalencia.com

CENTRO ACREDITADO



 Cambridge Assessment
English
Authorised Exam Centre