

ELCHE JOVEN

BOLETÍN DE INFORMACIÓN JUVENIL

Nº 113 12 de Febrero de 2021

Centro de Información Juvenil  

www.elchedelasierra.es

 AYUNTAMIENTO DE ELCHE DE LA SIERRA

NOTICIAS DE ELCHE DE LA SIERRA

LA JUNTA Y EL AYUNTAMIENTO IMPULSAN MEJORAS EN LA PISCINA MUNICIPAL DE ELCHE DE LA SIERRA



El Gobierno regional y el Ayuntamiento de Elche de la Sierra han supervisado diferentes actuaciones de inversión pública, realizadas mediante la cofinanciación entre ambas administraciones, con el objetivo de mejorar algunas infraestructuras municipales como es la modernización y adecuación de la piscina municipal de esta localidad de la Sierra del Segura.

El delegado de la Junta, Pedro Antonio Ruiz Santos ha visitado junto a la alcaldesa de Elche de la Sierra, Raquel Ruiz, la nueva depuradora salina instalada en la piscina municipal, además de supervisar la obra de adecuación del firme de esta instalación pública; “dos actuaciones enmarcadas dentro de la línea de colaboración permanente que mantiene el Ejecutivo de Castilla-La Mancha y el Consistorio elcheño, y que en este caso, se han materializado para mejorar una infraestructura que ofrece un importante servicio en esta localidad, durante los meses de verano”.

Además, el representante del Gobierno autonómico también ha puesto en valor, otras colaboraciones en materia de mejora de infraestructuras que se han llevado a cabo en Elche de la Sierra, como fue las mejoras de accesibilidad en el Colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) “San Blas”; la instalación de un Punto de Inclusión Digital (PID), e incluso la adquisición de un camión de recogida de residuos.

[Pincha aquí](#)



LA JUNTA APRUEBA AYUDAS POR VALOR DE 3,8 MILLONES DE EUROS PARA TRATAMIENTOS SELVÍCOLAS EN LA PROVINCIA DE ALBACETE



Así lo ha trasladado hoy, la delegada provincial de Desarrollo Sostenible, Llanos Valero, apuntando que el conjunto de estas subvenciones, se extenderán por una superficie de 3.149 hectáreas, “actuando en esta cubierta forestal arbórea para garantizar su funcionalidad social, protectora, productora y ecológica, y permitir que sus beneficiarios tengan una renta económica compatible con la sostenibilidad y contribuyendo a la fijación de CO2”.

Valero ha informado que estas subvenciones para el sector forestal están dirigidas a empresas y particulares, y por primera vez se han incluido los montes de utilidad pública de titularidad municipal.

[Pincha aquí](#)

En el caso de las empresas, en la provincia de Albacete se han beneficiado 107 particulares, con ayudas de 3,2 millones de euros, y de forma pionera, un total de 18 ayuntamientos que recibirán 604.000 euros. Las entidades locales albaceteñas con subvenciones para tratamientos selvícolas son: Alatoz, Alcaraz, Ayna, El Bonillo, Elche de la Sierra, Fuentealbilla, Higuera, Lezuza, Molinicos, Munera, Peñas de San Pedro, Peñascosa, Pozo Lorente, Pozuelo, Riópar, Salobre, Villaverde de Guadalimar y Yeste.



GOBIERNO DE CASTILLA-LA MANCHA
INSTITUTO DE POLÍTICA SOCIAL Y PRODUCTORES

 **NUEVOS NÚMEROS DE TELÉFONO PARA CONTACTAR CON EL INSS**

 Información sobre pensiones y otras prestaciones (INSS): **915421176** Y según funcionamiento el 901 10 65 68

 Cita previa para el INSS: **915412530** Y según funcionamiento el 901 10 65 70

¿CUÁNTO COSTARÍA COMPRAR TODAS LAS VIVIENDAS QUE ESTÁN EN VENTA EN ALBACETE? (y en Elche de la Sierra)



...Si el valor de esta renta lo desgranamos por municipios, comprobamos que en Almansa y Hellín llegaría hasta los 6 millones de euros al mes, mientras en otros municipios como Elche de la Sierra, Yeste, La Roda o Tobarra este dato mensual oscilaría entre el uno y tres millones de euros....

[Pincha aquí](#)

UN 10% DE LOS ESTABLECIMIENTOS TURÍSTICOS DE LA SIERRA DEL SEGURA ECHÓ EL CIERRE DEFINITIVO EN 2020



Ayna, Bogarra, Elche de la Sierra, Férez, Letur, Liétor, Molinicos, Nerpio, Paterna del Madera, Riópar, Socovos y Yeste forman parte de la comarca de la Sierra del Segura, eminentemente agrícola y ganadera pero con una incipiente industria turística que se está viendo dañada por las medidas establecidas por Sanidad para evitar la propagación del virus, que desde comienzos de 2020 nos acecha.

[Pincha aquí](#)

UN CENTENAR DE INVESTIGADORAS RESPONDEN, CON GANAS, A LA INICIATIVA DE LA UCLM Y EDUCACIÓN PARA QUE EN LOS COLEGIOS ENTREVISTEN A UNA CIENTÍFICA



[Pincha aquí](#)

ASIGNAN AYUDAS A 29 AYUNTAMIENTOS PARA LIMPIEZA Y PROTECCIÓN



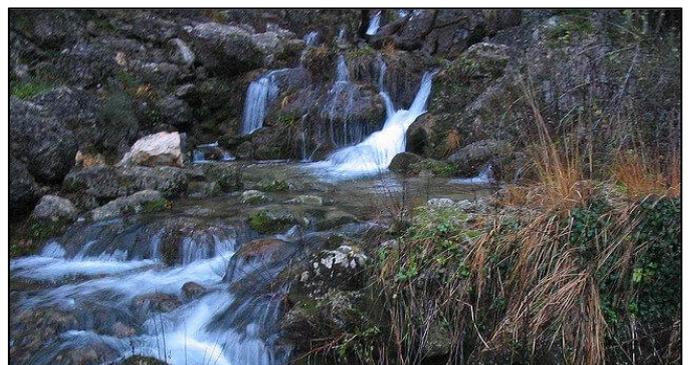
La Diputación de Albacete ha resuelto la nueva convocatoria que creó, a través de su Unidad de Igualdad, este pasado 2020 con el objetivo de ayudar a los ayuntamientos de localidades menores de 5.000 habitantes a comprar material de limpieza y protección frente al Covid-19 que destinar a Escuelas Infantiles Municipales para, de este modo, favorecer la conciliación familiar y laboral en el medio rural a pesar de la pandemia. Una resolución que, en los próximos días, saldrá publicada en el BOP.

Según detalla una nota de prensa, la máxima institución provincial ha aprobado conceder dichas subvenciones a los 29 ayuntamientos que, entre el 27 de octubre y el 15 de noviembre de 2020, concurrieron a dicha convocatoria y que se corresponden a los de: Elche de la Sierra, la Entidad Local Menor de Aguas Nuevas, Munera, Salobre, Alcaraz, El Bonillo, Viveros, Ossa de Montiel, Molinicos, Socovos, Fuente-Álamo, Fuentealbilla, Balazote, La Gineta, Villamalea, Montealegre del Castillo, Cenizate, Casas de Ves, Casas Ibáñez, Higuera, Pozohondo, Alcalá del Júcar, Yeste, Madrigueras, Chinchilla de Montearagón, Minaya, Férez, Ontur y Abengibre.

[Pincha aquí](#)

RUTAS Y NATURALEZA

NACIMIENTO DEL RÍO MUNDO: UN RECORRIDO POR SU CAUCE



El Nacimiento del Río Mundo podría catalogarse como uno de los atractivos naturales turísticos más importantes de Castilla – La Mancha. Hay muchas razones para que eso sea así, veamos por qué tiene este prestigio dentro de la comunidad.

[Pincha aquí](#)

FORMULARIO PRE-SOLICITUD INDIVIDUAL PARA PRESTACIONES POR DESEMPLEO Y OTROS TRÁMITES



En la **Sede electrónica** del SEPE está disponible el formulario para realizar una pre-solicitud individual de prestación por desempleo y otros trámites. Para aquellas personas que no disponen de DNI electrónico, certificado digital o CL@VE permanente, durante la situación provocada por la pandemia COVID-19, se ha establecido un formulario de pre-solicitud desde el que se pueden realizar las solicitudes de trámites de protección por desempleo. [Pincha aquí](#)

Castilla-La Mancha

Debido a la crisis derivada del Covid-19, si eres demandante de empleo en Castilla-La Mancha, **no tendrás que "sellar" o renovar tu demanda de empleo.**

Las Oficinas Emplea se encargan de ello.

VENTAJAS DE GARANTÍA JUVENIL

7 Ventajas de Inscribirse en Garantía Juvenil

1. Actívalte recuperando una rutina
2. Amplía tus círculos sociales
3. Obtén un certificado de profesionalidad
4. Realiza prácticas en empresas
5. Haz que las empresas te vean
6. Consigue un contrato de formación
7. Emprende tu propio negocio

www.sepe.es/HomeSepe/Personas/encontrar-trabajo/Garantia-Juvenil/ventajas-garantia-juvenil.html

powered by PIKTOCHART [Pincha aquí](#)

Prórroga de los ERTE por COVID-19

Hasta el 31 de mayo

- ERTE por fuerza mayor
- ERTE por impedimento de actividad por medidas de contención sanitaria
- ERTE por limitación del desarrollo de la actividad normal

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL | SEPE

OFERTAS DE EMPLEO



POLICÍAS EN VARIOS MUNICIPIOS

- **Aracena (Huelva):** Policía local. Plazo: 22 de febrero.
- **Sant Joan de Moró (Castellón):** Agente de policía local. Plazo: 24 de febrero.
- **Villamartín (Cádiz):** 4 policías locales. Plazo: 25 de febrero.

OFICINA VIRTUAL

Castilla-La Mancha

La **OVI** es la **Oficina Virtual de la Consejería de Economía, Empresas y Empleo** y a través de ella podrás **acceder a las ofertas de trabajo** publicadas por las **empresas de la región**

¡Solo tienes que **filtrar con tus preferencias!**

¿Buscas empleo? y ¿No sabes dónde buscar? Puedes encontrar ofertas de empleo a través de la OVI, la Oficina Virtual de la Consejería de Economía, Empresas y Empleo Castilla-La Mancha

¿Cómo?

1. Entra en el siguiente enlace <http://bit.ly/3qU3LrD>.
2. Filtra por provincia y te aparecerán todas las ofertas publicadas por empresas de la región.
3. También puedes indicar localidad o puesto concreto,

¡Y dale a la lupa!



FONTERÍA CALEFACCIÓN Y CLIMA.
CURSOS GRATUITOS
CENTRO DE FORMACION MUNICIPAL DE HELLIN
COMPETENCIAS CLAVE

MATRICULAS	FECHAS	Certificado
https://e-empleo.jccm.es	6 Abril 2021 9 Septiembre 2021	Profesionalidad Nivel 1



CURSO SUPERIOR DE COCINA
GRATUITO
CENTRO DE FORMACION MUNICIPAL DE HELLIN

BECA TRANSPORTE	FECHAS	REQUISITOS
https://e-empleo.jccm.es	17 Mayo 2021 3 Diciembre 2021	ESO 0

COMPETENCIAS CLAVE

Un Trabajo Bien Pagado Sin Paro



SOLDADURA ELECTRODO REVESTIDO Y TIG
CURSOS GRATUITOS
CENTRO DE FORMACION MUNICIPAL DE HELLIN

BECA TRANSPORTE	FECHAS	REQUISITOS
https://e-empleo.jccm.es	1 Marzo 2021 15 Septiembre 2021	ESO

COMPETENCIAS CLAVE

El Centro de Formación del Ayuntamiento de Hellín (Albacete) organiza los siguientes cursos gratuitos y con beca de transporte: Fontanería Calefacción y Clima, Cocina Superior y Soldadura Electrodo Revestido y TIG. Abierto plazo de admisión. Se inician a partir del 1 de marzo.



Cruz Roja Española
 Albacete

CURSO:
“AGENTE DE PLANIFICACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE PAQUETERÍA”

DIRIGIDO A:
 Personas desempleadas de 30 a 45 años
FECHAS: del 16 de febrero al 29 de marzo
 No es necesario carnet de conducir
¡Plazas limitadas!

INSCRIPCIONES / INFORMACIÓN
 CONTACTA CON PILAR
 CRUZ ROJA ALBACETE
 C/ SAN ANTONIO 19, 2ª PLANTA
 TELÉFONO: 967 219050 (EXT.24461)
 Email: pilaresparcia@cruzroja.es

UNIÓN EUROPEA
 Fondo Social Europeo
 El FEE invierte en tu futuro
 Castilla-La Mancha



CURSO:
 Dirigido a jóvenes en desempleo de entre 18 a 30 años

OPERARIO/A DE ALMACÉN: GESTIÓN DE PEDIDOS Y REPARTO

Duración: 150 horas.
 Semipresencial.
 Comienzo inminente.
 Contacto: 967219050 extensión 24484
 correo electrónico: veronica.blanco@cruzroja.es
 Whatsapp: 677406315

UNIÓN EUROPEA
 Fondo Social Europeo
 El FEE invierte en tu futuro
 Castilla-La Mancha

INSCRIPCIONES ABIERTAS PARA EL TALLER DE CO-CREACIÓN SOBRE DIETA MEDITERRÁNEA



La Fundación Dieta Mediterránea y la Universidad de Barcelona, a través de StartUB!, con la colaboración de la Consejería de Agricultura, Agua y Desarrollo Rural de Castilla La Mancha, organizan un taller de co-creación y apoyo en el desarrollo de ideas. El objetivo es generar iniciativas de productos o servicios innovadores sobre Dieta Mediterránea, en los ámbitos de turismo, educación, marketing, sostenibilidad y producto, en el marco del proyecto INTERREG MED Md.net “When Brand Meets People”.

Pincha aquí

AYUDAS Y SUBVENCIONES

EL GRUPO DE ACCIÓN LOCAL DE LA SIERRA DEL SEGURA SACA UNA NUEVA CONVOCATORIA DE AYUDAS LEADER

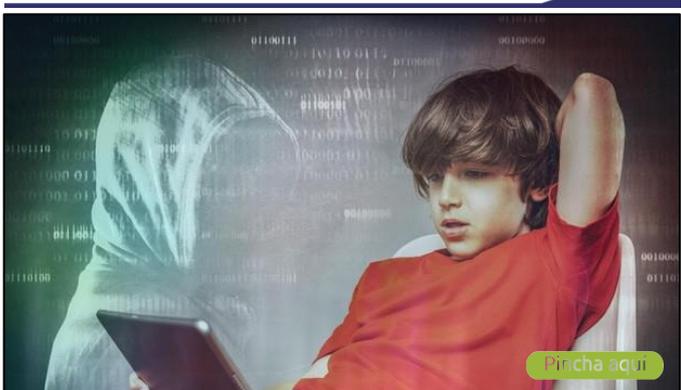


La Sierra del Segura cuenta ya con una nueva convocatoria de ayudas Leader para llevar a cabo proyectos de inversión en los 12 pueblos de la comarca. La convocatoria que fue aprobada en junta directiva del Grupo de Acción Local el pasado 21 de diciembre de 2020, y que ha sido aprobada por Resolución de la Dirección General de Desarrollo Rural de fecha 5 de febrero de 2021, se publicó ayer en el tablón de anuncios electrónico de la entidad, comunicando la apertura del plazo para la presentación de solicitudes de ayuda desde el 10 de febrero hasta el 9 de marzo de 2021.

Esta nueva convocatoria de ayudas Leader, que contará con un presupuesto de 650.000 € es la segunda que se realiza en la comarca por el sistema de concurrencia competitiva, por lo que los proyectos deben contar con una puntuación mínima para poder ser seleccionados, y además todos los proyectos presentados concurren entre ellos en función de la puntuación obtenida de acuerdo a los criterios determinados en las bases de la convocatoria y el procedimiento de gestión de ayudas Leader que se publicó ayer. [Pincha aquí](#)

INTERNET

CÓMO LOGRAR QUE INTERNET SEA UN LUGAR SEGURO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



El 9 de febrero se celebra el Día Mundial de la Internet Segura bajo el lema «Una Internet mejor comienza contigo: más conectados, más seguros»

... Un sector de población que, en muchas ocasiones, se convierte en el blanco de los ciberdelincuentes, «porque no tienen los conocimientos y la capacidad de ser conscientes de los peligros a los que se exponen cuando usan internet o redes sociales»...

WEBINARS INFORMATIVO

CÓMO ENCONTRAR EMPLEO EN TIEMPOS DEL COVID



Te invitamos a este webinar gratis "Encontrar empleo en tiempos del COVID: marca personal y teletrabajo". YesEuropa

ha formado en los últimos 12 años más de 2.500 personas sobre recursos de empleo y oportunidades de movilidad. ¿Quieres unirte y mejorar tu perspectiva laboral?

Este webinar está indicado especialmente a jóvenes de la Comunidad de Madrid que quieran conseguir empleo en estos tiempos tan difíciles. Aprenderás a aplicar técnicas de marca personal para conseguir mejorar tu empleabilidad o abrirte a un mercado potencial de clientes.

Queremos que sepas todos los detalles y errores a evitar en tu aventura del empleo. ¿Te apuntas?

¿Cuándo se hace el webinar? 19 febrero 2021 a las 17:00

Duración: 1 horas (50 min. de presentación y 10 minutos para preguntas)

¿Qué trataremos?: Marca personal, dinamizar tu perfil en redes sociales y descubrir recursos y herramientas para conseguir empleo.

Podrás seguir los encuentros en nuestro **Instagram** y **YouTube**

Para poder participar [Pincha aquí](#)

Plazas limitadas **hasta llenar cupo**.

CONSECUENCIAS del uso excesivo DEL CELULAR

El extensivo uso de Smartphone

Puede ser asociado con problemas de salud físicos, tales como:

- Dolor en la muñeca y cuello
- Estrés intenso en las manos.

Pueden dirigirse a desórdenes músculo-esqueléticos en mano y pulgar.

Los movimientos repetitivos en manos y dedos pueden causar las siguientes enfermedades:

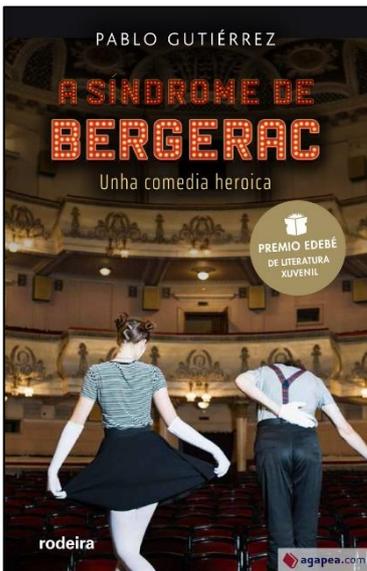
- 1 Síndrome del Túnel Carpiano
- 2 Tendinitis de Quervain
- 3 Cervicalgia
- 4 Cefaleas Tensionales

PREVENCIÓN: Acorde con la postura y el equilibrio puesto que se utilizan los celulares en cualquier posición.

El correcto uso de ellos y en dado caso de que se encuentra ya con una patología como las antes mencionadas:

Tratarlas con los **medios físicos** que se caracteriza la **fisioterapia** y su relajación muscular, así como su **postura totalmente ergonómica**.

LIBROS: TU BIBLIOTECA TE RECOMIENDA



EL SÍNDROME DE BERGERAC

Autor: Pablo Gutiérrez

Argumento: Yo era una chica tan corriente como cualquiera. Iba a clase, discutía con mis padres, amaba incondicionalmente a mis amigos y de vez en cuando me enamoraba de alguien que no jugaba, como nos pasa a todos. No había nada novelístico en mí, nada heroico que mereciera un puñado de páginas, por lo que esta historia no pasará de mis padres ni de mis compañeros ni de mis amantes, no pasará de la rutina de un estudiante de secundaria que se aburre en la secundaria. colegio. Esta historia tendrá un solo protagonista y este protagonista será una nariz. Una nariz famosa y desproporcionada. La nariz de un héroe nacido en Bergerac llamado Cyrano.



EL CLUB DE LAS CUATRO EMES

Autor: Anna Llenas

Argumento: Madán Golosín tiene la fea costumbre de jugar malas pasadas a los pequeños clientes de la tienda de chucherías que regenta frente al parque llano, el sitio al que acuden a diario casi todos los niños de Pomares. Matilde, Manuel y las dos Marías deciden darle un escarmiento y para ello crean una asociación secretísima, el Club de las Cuatro Emes. Mientras planean su venganza, averiguan que Madán Golosín tiene un grave problema familiar que los hará cambiar de planes para intentar ayudarla, en una aventura en la que contarán con la apática complicidad de la perrita Lulú y que los llevará a descubrir que las cosas no siempre son lo que parecen y que hay juegos a los que es mejor no jugar.

LOS 10 VIRUS MÁS COMUNES DE WHATSAPP, APRENDE A RECONOCERLOS PARA PROTEGER TU MÓVIL



Los virus de WhatsApp son programas maliciosos creados por piratas informáticos que buscan estafar a las personas usando distintos métodos a través del popular servicio de mensajería. La aplicación – propiedad de Facebook- tiene más de 2.000 millones de usuarios en todo el mundo, por lo que no sorprende que los hackers y creadores de virus elijan esta plataforma para sacar provecho. En los últimos años han surgido muchos gusanos y troyanos que quieren colarse en tu teléfono a través de WhatsApp. Algunas de las amenazas han sido neutralizadas, pero otras siguen circulando en la red. [Pincha aquí](#)

SALUD

VACUNAS SEGURAS CONTRA LA COVID-19 PARA LOS EUROPEOS

La vacunación contra la COVID-19 se inició el 27 de diciembre de 2020 en toda la Unión Europea, en un momento de unidad. [Pincha aquí](#)

Una vacuna segura y eficaz representa una salida duradera de la pandemia. La Comisión Europea ha trabajado incansablemente para conseguir dosis de vacunas, y ha aprobado dos vacunas contra la COVID-19 que, tras ser evaluadas, se han considerado seguras y eficaces. Las vacunas se están enviando a todos los países de la UE al mismo tiempo y en las mismas condiciones.

De momento se vacunará a las personas incluidas en los grupos prioritarios, como las personas mayores o los profesionales sanitarios, pero pronto habrá suficientes vacunas para toda la población de la UE.

Una vez que haya suficientes personas vacunadas, podremos recuperar gradualmente la normalidad en nuestras vidas.



¿Qué test o pruebas para COVID-19 existen y para qué sirve cada uno?

Existen diferentes tipos de test y cada uno tiene una utilidad diferente.

¿Tengo la infección ahora mismo?

Pruebas Diagnósticas de Infección Activa (PDIA)

- Si es **positiva** indica infección activa.
- Si es **negativa** puede ser que no haya infección o que se esté en periodo de incubación.

Prueba PCR

Es la prueba de mayor fiabilidad

Prueba rápida de antígenos

Se obtiene el resultado en 15-20 minutos

Se realizan tomando la muestra con un bastoncillo que se introduce en las fosas nasales y/o en la garganta. Para más información:

<http://www.mscbs.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/pruebaCovid19.pdf>

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

18 diciembre 2020

¿He tenido contacto con el virus?

Pruebas de anticuerpos

La presencia de anticuerpos puede indicar que se ha tenido contacto con el SARS-CoV-2

- IgG** La IgG positiva no garantiza inmunidad
- IgM** La IgM positiva no siempre significa infección activa.

La detección de anticuerpos no se considera una prueba válida para el diagnóstico de la infección y su interpretación es compleja por lo que se desaconseja su realización

Prueba en laboratorio (ELISA, CLIA)

Punción en vena

Test rápidos o de auto-diagnóstico

Pinchazo en dedo

Se realizan tomando muestra de sangre

EN NINGÚN CASO SIRVEN PARA RELAJAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN

ESTE VIRUS
LA PARAMOS
UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

10 PÁGINAS QUE TODO ESTUDIANTE DEBERÍA CONOCER



CANVA

Crea diferentes diseños sólo registrándote en la página.



FREEPIK

Es un banco de imágenes para tus presentaciones o diseños.



DRAW.IO

Con Draw.io podrás crear mapas mentales y otros esquemas.



CITE THIS FOR ME

Generador automático de bibliografía: APA, Harvard, MLA, etc.



PIXABAY

Banco de imágenes de una muy buena calidad.



PLAG.ES

Ayuda detectar los posibles plagios en un documento.



POWTOON

Una nueva forma de realizar tus presentaciones a través de videos animados.



STILUS

Ayuda a corregir la ortografía, la gramática y el estilo de tu texto.



I LOVE PDF

Puedes convertir archivos PDF a word, power point, JPG, etc.



SCRIBBR

Genera tus referencias de manera automática en formato APA.

CONCURSO

2º CONCURSO DE VÍDEOS "VIVIR CON" DE PLENA INCLUSIÓN



¿Cómo transformarías tu barrio o tu pueblo para que sea un lugar más acogedor e inclusivo? Seguro que tienes muchas ideas y las puedes plasmar en un vídeo corto original en el que plasmes cómo imaginas un futuro compartido.

La Confederación Plena Inclusión España convoca el segundo concurso de vídeos para personas con discapacidad intelectual. El objetivo es que personas del movimiento asociativo, de apoyo a las personas con discapacidad intelectual y sus familias y otras personas sensibles a la creación de un mundo más acogedor e inclusivo puedan compartir su visión del futuro a través de un lenguaje creativo. Estas ideas ayudarán en la confección del Plan Estratégico que Plena Inclusión está creando desde la idea de "Vivir con".

El video solo podrá durar 2 minutos como máximo. Echa mano de toda la imaginación y la creatividad que tienes. Puedes hacerlo de forma colectiva, compartiendo tus reflexiones con otras personas.

Dotación: El primer premio será de 1.000 euros en metálico. Habrá dos premios más de 300 euros.

[Pincha aquí](#)

¡NO TE ESTRESSES!

CUANDO TE ESTRESAS



Liberas hormonas de estrés (cortisol)

Aumenta tu ritmo cardíaco

Tu flujo sanguíneo aumenta y tu presión arterial se dispara

Tu sistema inmunológico se suprime temporalmente

Tu respuesta inflamatoria interna se sale de control (inflamación crónica)

Te desequilibras hormonalmente

Aumenta tu colesterol y niveles de azúcar

Almacenas grasa

hábitos.mx
HEALTH COACHING

BÁJALE AL ESTRÉS

- MEDITANDO DIARIAMENTE
- REDUCE ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS (QUE AGRAVAN LOS SÍNTOMAS DESCRITOS)
- ELIMINA LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL
- RE-EXAMINA LOS DETONANTES (TRABAJO, RELACIONES, ETC.)
- COME + FRUTAS/VERDURAS/TOMA AGUA NATURAL

¡EN LA VIDA TODO TIENE SOLUCIÓN!

hábitos.mx

"No te pongas a dieta, mejor cambia de hábitos" /hábitos.mx





CELEBRAMOS EL CARNAVAL DE MANERA VIRTUAL

- Si tienes entre 1 y 15 años, disfrázate en casa y hazte una foto.
- Dale a ME GUSTA a la página del Facebook del Centro de Información Juvenil y comparte esta publicación en tu muro.
- Comparte tu foto como comentario a esta publicación y pon tu nombre y apellidos y tu edad (imprescindible para saber quién eres y tu categoría).
- Dile a tus familiares y amigos que den a ME GUSTA a tu foto.
- Las 5 fotos de cada categoría con más me gustan tendrán un premio.
- Habrá dos categorías y 5 premios (no económicos) para cada una de ellas.
 - Infantil: de 1 a 8 años.
 - Juvenil: de 9 a 15 años.
- Tienes de plazo desde el día 12 al 19 de febrero para hacerte la foto y publicarla.

Los regalos están patrocinados por la Asociación de Encierros de Elche de la Sierra.

¡ANÍMATE Y PARTICIPA!

EL AUCA DE LAS CIENTÍFICAS DEL MARE NOSTRUM



L'auca de les científiques del Mare Nostrum es un juego creado por Lara Ferrando Esteve y diseñado por Margarida Sancho Escrig. Forma parte de las actividades de la Universitat Jaume I para la Noche Mediterránea de las Investigadoras. El juego pretende destacar la labor desarrollada por mujeres mediterráneas en la ciencia.

[Pincha aquí](#)

SAPIENCIA, UN JUEGO DE CIENCIA



Este juego busca motivar a los niños y niñas hacia las actividades de Ciencia, Tecnología e Innovación, mediante el reconocimiento de personajes destacados en el mundo de la Ciencia (32 científicos de los cuales 16 son mujeres y 16 hombres).

[Pincha aquí](#)

