

El  
boletín  
del

# cipaj

Número 391  
Mayo / 2020  
Zaragoza

Revista mensual de información  
juvenil del Servicio de Juventud  
del Ayuntamiento de Zaragoza

[www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)



# Sumario

P.03

## NOTICIAS

P.19

## EUROPA Y EXTRANJERO

Noticias  
Convocatorias

P.22

## CONVOCATORIAS

Becas                      Concursos  
Exámenes                Varios

Decir no

¡Quiero ayudar!

P.36

## TEXTOS CONFINADOS

P.38

## AGENDA

Deporte                      Cine                      Otros  
Cursos                        Música  
A. Escénicas                Ocio

P.45

## TE INTERESA

Cigarrillos                Consejos sobre  
vivienda

P.48

## ANUNCIOS

Alojamientos              Venta                      Gente  
Clases                        Empleo                    Voluntariado

### **BOLETÍN DEL CIPAJ**

Revista mensual de información juvenil del Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza.

Edita: **Ayuntamiento de Zaragoza. Delegación de Mujer, Igualdad, y Juventud.**

Redacción: **CIPAJ. Centro de Información y Asesoramiento Juvenil**

Diseño: **Estudio Ductus**

Portada: **Santo Espanto | @santoespanto.es**

Maquetación: **Gráficas Vela S.L.**

Depósito legal: **Z - 1626 / 82**

Mientras dure la pandemia de COVID-19, te atenderemos a través del **teléfono** y de **internet**:

**L-V de 9,30 a 14 h.**

976 721 818

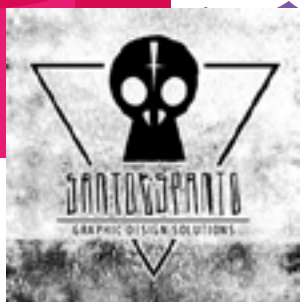
WhatsApp: 608 748 112  
cipaj@zaragoza.es

Y en nuestras cuentas de Facebook, Twitter e Instagram.

**[www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)**

**Gracias a los/as jóvenes y colectivos que han colaborado con este boletín a través de [www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)**

## AUTOR/A DE LA PORTADA



## SANTO ESPANTO

Santo Espanto nació entre grapas y tóner. Es el nombre de batalla de un artista muy apegado al movimiento underground zaragozano. Su técnica destaca por la sobriedad de formas y colores. Su obra es primitiva, en ocasiones rozando lo "Naïf" en cuanto a su estructura base, siendo el acabado de una línea de dibujo muy elaborada el principal eslabón de su obra. Si quieres saber más sobre su trabajo no dudes en visitarle en: [@santoespanto.es](https://santoespanto.es)

P. 03

# NOTICIAS

Actualidad

## EL CIPAJ SIGUE AL LADO DE LA JUVENTUD DE ZARAGOZA

Aunque presencialmente no te podemos atender, sí lo seguimos haciendo en el teléfono 976 721 818 (de 9,30 a 14 horas) y en el correo electrónico [cipaj@zaragoza.es](mailto:cipaj@zaragoza.es). Además, hemos creado un nuevo medio de comunicación: puedes pedir información también a través de Whatsapp, en el número 608 748 112. Nuestras Asesorías continúan respondiendo dudas a través de sus correos electrónicos o del formulario de atención de la web de CIPAJ:

- Asesoría jurídica: [juridicacipaj@zaragoza.es](mailto:juridicacipaj@zaragoza.es)
- Asesoría sexológica: [sexologicacipaj@zaragoza.es](mailto:sexologicacipaj@zaragoza.es)
- Asesoría psicológica: [psicologicacipaj@zaragoza.es](mailto:psicologicacipaj@zaragoza.es)
- Asesoría de orientación de estudios: [estudioscipaj@zaragoza.es](mailto:estudioscipaj@zaragoza.es)

Si quieres hablar directamente con los/as asesores/as, te atenderán por teléfono. Para ello debes pedir una cita previa desde la web de CIPAJ, en el apartado Asesorías.

Por otro lado, cualquier duda que tengas sobre Europa, la seguimos atendiendo a través de la Red Eurodesk que funciona con normalidad. Envía tu consulta a: [cipajzaragoza@eurodesk.eu](mailto:cipajzaragoza@eurodesk.eu) El Servicio de información continua, puedes hacer uso de las bases de datos de Noticias, Convocatorias, Agenda Joven CIPAJ y Anuncios disponibles en nuestra web. Y, por supuesto, nuestras redes sociales siguen funcionando (¡y echan humo!). Nos encontrarás en Facebook, Twitter e Instagram También está a tu disposición el Boletín persona-

lizado del CIPAJ, accede desde el enlace Crea tu propio Boletín.

Echamos de menos poder veros... ¡¡¡pero lo haremos muy pronto!!!

+ **info: CIPAJ. Juventud Zaragoza.**  
[www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)

## PORTADAS PARA EL BOLETÍN DEL CIPAJ

El plazo de participación para el concurso de portadas del Boletín del CIPAJ se abrirá tan pronto como acabe el Estado de alarma. ¡Ve pensando en tu portada! Todos los detalles se publicarán próximamente en la web del CIPAJ.

+ **info: CIPAJ. Juventud Zaragoza.**  
[www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)

## CONSEJOS EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

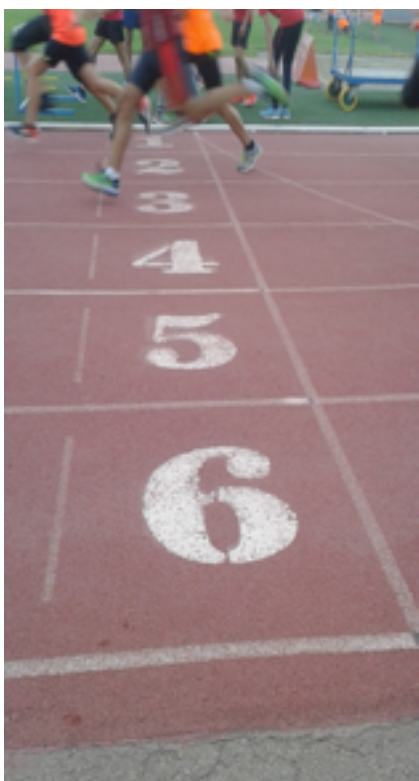
### S.O.S. Ansiedad Coronavirus

La asesora psicológica de CIPAJ, Laura Zapata, nos da unos consejos para evitar la ansiedad durante estos días:

- Evitar la sobreenformación: es importante no estar buscando información constantemente y, sobre todo, que sea de calidad y de fuentes oficiales.
- Mantener relaciones sociales: aunque no puede ser de la manera que te gustaría, hoy en día es

fácil tener contacto con las personas de tu entorno por teléfono o videollamada.

- **Dedicarte tiempo:** es el momento de aprovechar para hacer cosas que te gustan y en otras ocasiones no tienes tiempo: leer, dibujar, escribir, cocinar...
- **Haz deporte:** es bueno para el cuerpo y también para tu mente.
- **Además, toma nota si no puedes dormir bien:**
- **Mismos horarios:** es importante irse a la cama a la misma hora y acostumbrar al cuerpo a una rutina de sueño.
- **Haz ejercicio:** hacer ejercicio durante el día nos ayudará a estar más cansados por la noche y por lo tanto dormir mejor.
- **Evita las siestas:** es recomendable no dormir la siesta, muchas veces es la culpable de no poder conciliar el sueño.
- **Relajación:** practicar diferentes técnicas de relajación 15 minutos antes de dormir nos permitirá irnos a dormir más tranquilos.
- **Stop caféina:** a partir de las 18 horas aproximadamente, no tomar ninguna bebida que contenga caféina.
- **Stop tecnologías:** una hora antes de dormir tenemos que reducir el uso de las tecnologías porque está comprobado que el uso de móviles o pantallas de luz antes de dormir puede provocar alteraciones del ritmo circadiano o del sueño.
- **Pensamientos positivos:** los últimos pensamientos que tenga antes de dormir tienen que ser positivos, me puedo hacer la pregunta: "¿cuál ha sido el mejor momento del día?" o



A. Zaragoza

recordar momentos del pasado que nos hagan sentir bien.

+ **info: Asesoría psicológica del CIPAJ. Juventud Zaragoza.** Tel. 976 721 818 / 608 748 112.  
[cipaj@zaragoza.es](mailto:cipaj@zaragoza.es) - [www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)

### Consejos sobre el adecuado uso de las viviendas durante el confinamiento

Desde el Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Zaragoza (COAATZ) compartimos estos consejos que pueden ayudar a mejorar la habitabilidad de los hogares y la calidad de vida de las personas que durante este largo periodo van a permanecer dentro de ellos.

- **Vigila** que haya una temperatura y humedad adecuadas en tu vivienda. La temperatura recomendada es de 20 a 24° C para las habitaciones de salón, cocina, etc. y de 18/22° C para los dormitorios. Se debe vigilar que la humedad esté siempre comprendida entre el 40 y el 60%. Es conocido que la capacidad de supervivencia de los virus de la gripe es mayor cuando la humedad es más baja.
- **Evita** que se formen condensaciones en las ventanas u otros elementos.
- **Evitar** completamente tender la ropa en el interior. Disminuir en la medida de lo posible la cocción de alimentos que desprenden mucho vapor de agua.
- **Mantén** concentración de CO2 en el ambiente no muy elevada. Para conseguir esta baja concentración, se recomienda ventilar las viviendas durante 20-30 minutos en al menos tres veces al día: por la mañana, por la tarde y antes de acostarse.
- **Evita** la concentración de formaldehídos en el ambiente interior. Los picos de concentración de formaldehído en el interior de viviendas se producen generalmente al utilizar los productos comunes de limpieza o desinfección. Para ello, se recomienda ventilar abundantemente (al menos 40 minutos).
- **Permite** que el sol y la luz natural entren a tu vivienda. La luz natural, cuando entra al interior ayuda a controlar el estado de ánimo, ya que la iluminación natural ayuda a la segregación de la serotonina y vitamina D.
- **Evita** los accidentes caseros, no realices reformas en las instalaciones de la vivienda. Este consejo cobra una importancia capital en el caso de instalaciones eléctricas o de fontanería, ya que el daño propio o a la comunidad de propietarios puede ser enorme, y más en este momento. En caso de duda, consulta con un profesional experto en edificación voluntario que a través del Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Zaragoza se ponen a tu disposición en su web.



+ **info:** Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Zaragoza.

<http://bit.ly/ConsejosCOATZ>

## SOLIDARIDAD

### Cartas para personas que lo necesitan

Durante estos días, hay muchas personas que se encuentran aisladas, como mayores, personas con discapacidad en entornos residenciales, usuarios/as de entidades sociales, etc. Para demostrarles el apoyo de los demás, la Coordinadora Aragonesa de Voluntariado ha creado la iniciativa Proximidad sin contacto, en la que anima a la población a escribir cartas anónimas, que hará llegar a las personas que más lo necesitan. Solo tienes que escribir el texto que quieres que transmitan en un correo electrónico.

+ **info:** Coordinadora Aragonesa de Voluntariado.

[proximidadsincontacto@aragonvoluntario.net](mailto:proximidadsincontacto@aragonvoluntario.net)

<http://aragonvoluntario.net>

### Cartas y dibujos para animar a pacientes y profesionales del Clínico

El Hospital Clínico de Zaragoza ha habilitado una cuenta de correo electrónico para recibir dibujos y mensajes de apoyo dirigidos a pacientes y profesionales del hospital. Las cartas se mostrarán en las televisiones de los pacientes y se proyectarán en la entrada del hospital. Lo mejor es escribirlas a mano, con letra grande y enviarlas al correo como archivo adjunto.

+ **info:** Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

[entretodxsclinicozgz@gmail.com](mailto:entretodxsclinicozgz@gmail.com)

[www.hcuz.es](http://www.hcuz.es)

### Donación de tablets #Abriendounaventana

Tecnara, el cluster TIC de Aragón, quiere que tu vieja tablet se convierta en una ventana que rompa el aislamiento de las personas enfermas que se encuentran en UCI de hospitales y residencias de mayores. Una vez esterilizadas por personas voluntarias, las tablets serán puestas a disposición de centros hospitalarios y residencias para que los pacientes puedan comunicarse con sus familias. Si quieres donar tu tablet, completa los datos del formulario disponible en la página web de Tecnara. Prepara la tablet con el cargador (mejor si la entregas con la batería cargada) y recuerda borrar tus datos y configuración personal usando la opción Restablecer a datos de fábrica de tu dispositivo.

+ **info:** Tecnara.

<http://tecnara.es/abriendo-una-ventana/>

<http://bit.ly/2RS4Z43>

### #desdecasaosayudamos: ayuda a fabricar EPI para los hospitales

Los modistos aragoneses que están detrás de Urban VicArt han puesto en marcha una iniciativa #desdecasaosayudamos con el fin de fabricar y distribuir equipos de protección individual (EPI) a nuestros hospitales y buscan manos que se unan para hacerlos. Ellos se encargan de facilitar el material, recogerlo y enviarlo directamente a los hospitales.

Para colaborar no es necesario tener conocimientos de costura, ni tampoco máquina de coser. Si te interesa, echa un vistazo a su perfil de Instagram para ver el vídeo en el que explican su iniciativa y cómo puedes colaborar.

+ **info:** Urban Vicart.

[www.instagram.com/urbanvicart](http://www.instagram.com/urbanvicart)

### #StopCoronaChallenge

La plataforma #StopCorona está reuniendo iniciativas de startups que contribuyan a ganar la batalla sanitaria al virus. Hay categorías de análisis de datos, desarrollos tecnológicos y otros proyectos solidarios. Animan a quien tenga una idea a contribuir con su iniciativa y a todo el mundo a votar las que les parece que más pueden aportar a la comunidad.

+ **info:** Plataforma #StopCorona.

[www.stopcorona.es](http://www.stopcorona.es)





## Delito invisible, explotación infantil y consumo

La Fundación Más Vida, con la colaboración del Ayuntamiento de Zaragoza, ha creado la web Delito invisible, explotación infantil y consumo. Se trata de una imagen interactiva en la que se muestra cómo muchos de los objetos cotidianos que podemos tener en nuestra habitación proceden de la esclavitud de niños/as y jóvenes.

El algodón de las sábanas, tus zapatillas, tu teléfono móvil... muchos de las cosas que posees pueden proceder de la explotación infantil. Los textos y vídeos que acompañan a la web te cuentan las historias de los y las menores que los realizan.

+ **info: Fundación Más Vida.** Pº Pamplona, 1, 1ºc. Tel. 976 239 044.

[www.fundacionmasvida.org/ESCI-consumo/](http://www.fundacionmasvida.org/ESCI-consumo/)

## SALUD

### Atención psicológica durante el confinamiento

Si necesitas atención psicológica mientras dure la situación de confinamiento por el COVID-19, puedes acceder a estos servicios gratuitos que están dando respuesta a las diferentes problemáticas que se pueden presentar, bien seas joven o menor de edad, profesional de sanidad y cuidados, mayor, etc.

**Atención psicológica a jóvenes de 14 a 30 años que viven en Zaragoza ante situaciones de estrés, malestar general, conflictos con la pareja, problemas de convivencia, ansiedad ante los estudios, etc.**

Asesorías del CIPAJ: 976 721 818

Whatsapp 608 748 112

[cipaj@zaragoza.es](mailto:cipaj@zaragoza.es) - <https://bit.ly/2UNu1GQ>

Redes sociales: @CIPAJ e Instagram: [@cipajzaragoza](https://www.instagram.com/cipajzaragoza)

**Atención para jóvenes de 15 a 25 años que viven en Zaragoza sobre problemas personales, relacionales, familiares o sociales, que crean malestar psíquico o emocional.**

Zona de Salud Joven Amparo Poch: 976 726 044

[promocionsalud@zaragoza.es](mailto:promocionsalud@zaragoza.es)

Horario: de 8 a 15 h de lunes a viernes.

<https://bit.ly/3bWx7xX>

Redes sociales: @zaragoza\_es

**Atención a la ciudadanía en general que necesite apoyo en esta situación extraordinaria.**

Col. Profesional de Psicología de Aragón: 876 036 778

Horario de 8 a 20 h de lunes a viernes.

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

Redes sociales: @GobAragon @copparagon

**Apoyo psicoterapéutico en línea gratuito a la población general que presente malestar emocional ante estas circunstancias adversas.**

Hay que pedir cita y se asignará profesional según su disponibilidad horaria.

Asociación Aragonesa para la Investigación Psíquica del Niño y el Adolescente (AAPIPNA): 660 286 667

[apoyamoslacasa@gmail.com](mailto:apoyamoslacasa@gmail.com)

<https://bit.ly/3e1MA1S>

Redes sociales: @zaragoza\_es @AapipnaAragon

**Asesoramiento psicológico e intervención profesional para personas mayores de edad.**

Teléfono de la Esperanza: 976 232 828 – 717 003 717

Horario 24 horas todos los días del año.

[www.compartevida.es](http://www.compartevida.es)

Redes sociales: @telesperaragon

**Atención ante problemas de adicciones a toda la población de Zaragoza.**

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA):

[atencionadicciones@zaragoza.es](mailto:atencionadicciones@zaragoza.es)

[prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

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

Redes sociales: @cmapa\_zgz @zaragoza\_es

**Atención a infancia y juventud con trastorno mental o que tengan alguna alteración debida a la situación de confinamiento.**

También con conductas adictivas tanto a sustancias como a pantallas digitales o juegos en línea. Además, se atiende a las familias que estos días tengan problemas de convivencia, a las que se prestará herramientas emocionales para mejorar la comunicación intrafamiliar.

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME): 620 690 064

[participacion@asapme.org](mailto:participacion@asapme.org)

Horario de 8 a 20 h de lunes a viernes.

<https://bit.ly/2XntDAu>

Redes sociales: @zaragoza\_es @ASAPME

**Atención a menores que sufren acoso escolar.**

Departamento de Educación. Gobierno de Aragón: 900 100 456

Horario 24 h todos los días del año.

<https://bit.ly/2XfnJ51>

Redes sociales: @GobAragon

**Atención psicológica para profesionales de trabajo social, educadoras/es, auxiliares, personal de limpieza y personas que trabajan cuidando.**

IAM Aragón: 976 716 720 – [iam@aragon.es](mailto:iam@aragon.es)

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

Redes sociales: @IA\_Mujer

**Atención psicológica dirigida a la población general con dificultades relacionadas con la alerta y la cuarentena por Covid-19, familiares de fallecidos/as o enfermos/as y profesionales del ámbito sanitario y otras personas intervinientes, cuerpos de seguridad, policía, etc.**

Consejo General de la Psicología:

población general tel. 917 007 988

familiares tel. 917 007 989

personal sanitario e interviniente tel. 917 007 990

Horario de 9 a 20 h todos los días.

<https://bit.ly/2RI7f7j>

Redes sociales: @sanidadgob

**Atención a profesionales que trabajan contra el COVID-19.**

Colegio de Trabajo Social de Aragón: tel. 616 369 709

[covid19@trabajosocialaragon.es](mailto:covid19@trabajosocialaragon.es)

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

Redes sociales: @GobAragon @CPTSAragon

**Atención a profesionales del ámbito sanitario con consultas individuales y talleres en línea para la gestión de estrés y la ansiedad.**

Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón (AFDA): tel. 976 443 754 – 691 846 596

[gestion@asociacionafda.com](mailto:gestion@asociacionafda.com)

Horario de 10 a 13 h y de 17 a 20 h de lunes a viernes.

[www.asociacionafda.com](http://www.asociacionafda.com)

Redes sociales: @afda.aragon

**Acompañamiento psicológico y emocional para profesionales del ámbito sanitario.**

Fundación La Caixa: tel. 900 670 777

Horario de 9 a 22 h todos los días.

<https://bit.ly/2JRnoNn>

Redes sociales: @FundlaCaixa

**Atención psicológica para personas afectadas por cáncer y sus familias. También a personas en situación de duelo por haber perdido a un ser querido.**

Asoc. Española Contra el Cáncer (AECC): tel. 900 100 036

Horario 24 h todos los días.

[www.aecc.es/es](http://www.aecc.es/es)

[www.aecc.es/es/atencion-duelo](http://www.aecc.es/es/atencion-duelo)

Redes sociales: @aecc\_es

**Apoyo psicológico a mujeres en situación de violencia de género durante el confinamiento.**

Ministerio de Igualdad:

tel. nacional 016 – tel. Aragón 900 504 405

Whatsapp 682 916 136 – 682 508 507

[016-online@mscbs.es](https://bit.ly/34inM0V)

Emergencias 012

Horario 24 h todos los días del año.

<https://bit.ly/34inM0V>

Colabora ministerio de Igualdad e IAM Aragón

Redes sociales: @IgualdadGob @IA\_Mujer

**Atención psicológica para personas sordas y sus familias, mediante whatsapp, videollamada y video interpretación con SVlsual.**

Agrupación de Personas Sordas de Zaragoza y Aragón (ASZA): tel. 607 62 24 60

[at.psic@asza.net](mailto:at.psic@asza.net)

<https://bit.ly/2xFaAaq>

Redes sociales: @AszaAragon

Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE)

y Fundación Psicología sin Fronteras: tel. 644 720

567 - 658 712 646

[www.svisual.org](http://www.svisual.org)

**No te calles. NO es NO**

### **Grupo de escucha y acompañamiento para personas que se sienten solas en la situación de confinamiento.**

Formado por profesionales que de manera voluntaria prestan su tiempo para escuchar. No realizan tratamiento psicológico ni terapia.

Escucha Solidaria: tel. 659 466 619 - 691 302 669  
<https://bit.ly/34D6tle>

Redes sociales: @Escucha-Solidaria

### **Autotest COVID-19 de Salud Informa**

La aplicación Salud Informa del Gobierno de Aragón ha incorporado un autotest COVID-19 para poder valorar de forma automática la probabilidad de tener la enfermedad en función de los síntomas que se presentan. Según los resultados se recibirán en la propia aplicación información y pautas a seguir. Si los síntomas pueden conllevar gravedad se recibirá una llamada de un profesional sanitario para valorar la situación.

Es importante realizar el test solo cuanto se tengan síntomas y dudas al respecto, ya que una vez realizado no podrá accederse de nuevo hasta transcurridas al menos 12 horas. Si ya usas esta aplicación, es necesario actualizarla para poder disponer del autotest. También puedes acceder al autotest a través del portal de Salud Infoma.

+ info: Salud Informa. [www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es)

### **Consulta oftalmológica en línea con Ilumináfrica**

Con motivo de la actual emergencia sanitaria, Ilumináfrica traslada sus actividades de cooperación

al territorio español durante el estado de alarma. Durante este período intentará ayudar a resolver los problemas de salud ocular que puedan surgirles a los/as ciudadanos/as que lo requieran.

Si tienes alguna duda sobre este tema, envía un mail con tus datos, teléfono y breve motivo de su consulta a su correo electrónico. Uno de los médicos especialistas de la organización se pondrá en contacto contigo.

+ info: **Fundación Ilumináfrica.**

[iluminafrika@gmail.com](mailto:iluminafrika@gmail.com)

<http://iluminafrika.com>

### **Cuidado del bienestar emocional**

Cruz Roja ha creado una guía interactiva sobre el cuidado del bienestar emocional. En ella, se explican las reacciones psicológicas que puedes tener durante la pandemia de COVID-19 y el confinamiento, además de recomendaciones para cuidar tu salud emocional, tanto si mantienes la salud como si te ha afectado el virus.

+ info: **Cruz Roja.**

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) y <https://bit.ly/CRGestEmoc>

### **Guía de ejercicios terapéuticos para el confinamiento**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón ha editado una sencilla guía con ejercicios recomendados para realizar en casa en tiempos de confinamiento. La guía explica con dibujos una serie de ejercicios terapéuticos para prevenir patologías y futuras lesiones que puede realizar la población sana y sin patologías añadidas.

+ info: **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón.**

[www.colfisioaragon.org](http://www.colfisioaragon.org) y

<https://bit.ly/FisioCuarentena>

### **Médicos del Mundo Aragón resuelve tus dudas sobre salud**

Médicos del Mundo Aragón sigue atendiendo dudas sobre salud a través del teléfono y el correo electrónico. ¿No tienes tarjeta sanitaria? ¿Necesitas atención sanitaria? ¿Tienes preguntas sobre la pandemia de coronavirus? Contacta con Médicos del Mundo y te lo resuelven. Durante el estado de alarma, la atención presencial se llevará a cabo con cita previa y cuando se considere imprescindible.

+ info: **Médicos del Mundo Aragón.**

Tel. 976 404 940 / 608 218 170.

[aragon@medicosdelmundo.org](mailto:aragon@medicosdelmundo.org)

[www.facebook.com/medicosdelmundoaragon](http://www.facebook.com/medicosdelmundoaragon)





## SERVICIOS Y RECURSOS

### YgualArte

YgualArte sigue en marcha a pesar o sobre todo por el confinamiento. Los lunes y jueves podéis seguir en nuestras redes sociales de Instagram y Facebook con noticias, acciones, vídeos y todo lo que nos parezca que nos sirva para crear y reflexionar a través del arte sobre feminismo, igualdad y justicia. ¡No te lo pierdas!

+ **info: YgualArte. Juventud Zaragoza.**

[www.instagram.com/ygualarte/](http://www.instagram.com/ygualarte/) y

[www.facebook.com/ygualarte/](http://www.facebook.com/ygualarte/)

### Canales de comunicación del Ayuntamiento de Zaragoza

El Ayuntamiento de Zaragoza ha reforzado los canales de comunicación con los vecinos de la ciudad durante la pandemia.

Estas son las diferentes opciones:

- 010. Principal servicio telefónico de atención al ciudadano que presta el Ayuntamiento de Zaragoza. De lunes a viernes, de 8,30 a 19 h y sábado de 9 a 14 h.
- 900 101 194. Número de atención las 24 horas del día que resuelve dudas relacionadas con los servicios sociales. Además, es la vía de contacto para la plataforma ZGZ Ayuda.
- 976 723 773. Es el teléfono que se ha habilitado de atención tributaria, de 9 a 14 h.
- 976 726 040. Teléfono de la oficina de atención a mujeres víctimas de violencia de género, de 8 a 15 h. Para emergencias, se debe llamar al 900 504 405 a cualquier hora.
- E-mail [consultaoficinasmunicipales@zaragoza.es](mailto:consultaoficinasmunicipales@zaragoza.es), para atender la creciente demanda de información sobre el coronavirus y sobre el funcionamiento de los servicios públicos.
- Portal de quejas. La web municipal mantiene activo el portal de quejas y sugerencias.

+ **info: Ayuntamiento de Zaragoza.**

[www.zaragoza.es](http://www.zaragoza.es)

### El Consejo de la Juventud en modo ON

El Consejo de la Juventud sigue trabajando para todos/as, entidades juveniles y personas jóvenes de Zaragoza, que tenéis valores tan importantes como apostar por lo colectivo, la solidaridad, la participación o el compromiso con la sociedad en la que vivís.

- El servicio de asesoría asociativa está a tu disposición: manda un correo electrónico, llama o resuelve tus dudas mediante videoconferencia.
- El concurso en Instagram que fomenta la participación activa de los/as jóvenes en la sociedad se encuentra en su 10ª convocatoria: ¡Juntos,



Candela Rodríguez

#cambiamosZGZ hacia una mayor inclusión social...?

- Apúntate a sus cursos Primavera Formativa para asociaciones Juveniles.
- El Centro de Servicios para Asociaciones Juveniles ha inaugurado nuevas salas de reuniones. Se trata de un lugar virtual en el que ya es posible realizar videoconferencias desde las redes de hasta 100 personas. Como es habitual, el personal del Consejo de la Juventud de Zaragoza se adapta a tu horario para organizar las reuniones en los días y horas que mejor venga a las asociaciones. Si necesitáis la sala virtual, solo es necesario contactar con el Consejo.

+ **info: Consejo de la Juventud de Zaragoza.**

San Lorenzo, 9. Tel. 689 557 206.

[www.juventudzaragoza.org](http://www.juventudzaragoza.org)

Horario: de lunes a jueves, de 9 a 15 h y de 17 a 20; viernes, de 9 a 15 h.

### Alquiler gratuito de bicis para ir a trabajar

La Cicería pone a disposición de las personas que tengan que ir a trabajar su flota de bicis de alquiler de manera gratuita durante el estado de alarma. Para solicitar el servicio tienes que ponerte en contacto con la Cicería por teléfono o por correo electrónico.

Te pedirán un documento de identidad y la credencial que demuestre que tienes que desplazarte por motivos laborales y acordaréis una cita con día y hora para la entrega de la bici en tu trabajo o en tu domicilio. Tendrás que firmar un contrato de cesión gratuita de bicicleta por el tiempo que dure la cuarentena y dejar 50 € en concepto de depósito.



+ **info:** **La Ciclería**. Tel. 657 602 865.

[lacicleria@lacicleria.com](mailto:lacicleria@lacicleria.com)

<https://bit.ly/CicleriaCuarentena>

### Asesoramiento tecnológico en línea

Con motivo de la declaración del estado de alarma para la gestión de la crisis sanitaria provocada por el Coronavirus, el Colegio Profesional de Ingenieros Técnicos en Informática de Aragón pone a disposición de la sociedad un servicio de asesoramiento tecnológico en línea gratuito. El servicio se presta a través del correo electrónico o mediante el formulario disponible en su página web. Además, también en su página web, ofrecen una serie de consejos para teletrabajar de forma segura.

+ **info:** **Colegio Profesional de Ingenieros Técnicos en Informática de Aragón**.

[asesoramiento@cpgiaraagon.es](mailto:asesoramiento@cpgiaraagon.es)

[www.cpgiaraagon.es](http://www.cpgiaraagon.es)

### Web para combatir los bulos

La DGA ha habilitado una web dedicada al coronavirus con la que pretende combatir los bulos relacionados con la crisis sanitaria y descongestionar el 061. Lo hará a través de un asistente virtual que dará respuesta, a través de Whatsapp y Telegram, a las preguntas de los ciudadanos.

También en esta dirección web se recopilarán las últimas noticias publicadas por el Gobierno de Aragón en relación con la pandemia.

+ **info:** **Coronavirus COVID-19 en Aragón**.

[www.aragon.es/coronavirus](http://www.aragon.es/coronavirus)

### Ayuda a recopilar los bulos sobre el coronavirus

Desde que en España se decretó el Estado de Alarma, se han difundido infinidad de bulos sobre el Covid-19. Por ello, el equipo de Science Flows, dedicado a la investigación de la comprensión pública de la ciencia, ha iniciado un estudio sobre las características de estas noticias falsas y ha habilitado una cuenta de correo electrónico y un número de Whatsapp a los que puedes enviar cadenas de texto, los vídeos y audios sobre el coronavirus que se hayan recibido por este canal. Este proyecto, que tiene como objetivo llegar a aquellas falsas noticias que se reciben como si fueran veraces, cuenta con la colaboración de la plataforma Maldita Ciencia, Salud Sin Bulos, la Asociación para proteger al enfermo de Terapias Pseudocientíficas y la Agencia Sinc, que también ayudarán en la recopilación. El periodo de estudio durará hasta que se desactive el estado de alarma.

+ **info:** **Science Flows**. Tel. 623 037 376.

[coronavirus.scienceflows@gmail.com](mailto:coronavirus.scienceflows@gmail.com)

<http://scienceflows.com/>

## TUS DERECHOS

### Suspendidos todos los plazos

Si te han despedido de trabajo durante el estado de alarma, o si has recibido una multa, por ejemplo, debes saber que se han suspendido los plazos procesales de todos los órdenes jurisdiccionales, los plazos administrativos y los plazos de prescripción y caducidad de cualquier acción o derecho.

Así se indica en las Disposiciones Adicionales, 2ª, 3ª y 4ª del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, y por ello no vas a perder tus derechos para reclamar.

En el caso del despido, los 20 días hábiles de plazo para reclamar judicialmente quedan interrumpidos desde el día 14 de marzo de 2020, y durante todo el plazo de vigencia del estado de alarma y en su caso durante las prórrogas que se adoptasen. Asimismo, si has recibido una notificación en relación con un procedimiento de sanción administrativa de cualquier Administración Pública podrás realizar las alegaciones y los recursos que correspondan una vez finalizado el estado de alarma o de cualquiera de sus prórrogas. Información elaborada por la Asesoría Jurídica del CIPAJ.

+ **info:** **Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática**.

[www.mpr.gob.es](http://www.mpr.gob.es) y <http://bit.ly/2Jf6wAb>

## Información sobre compras en línea y consumo en Zaragoza

Si durante el confinamiento tienes algún problema o dudas con compras en línea o cualquier otro asunto relacionado con consumo, recordamos que se puede acudir a los servicios municipales que siguen atendiendo sobre este asunto por teléfono y por correo electrónico.

- La Asesoría Jurídica del CIPAJ mantiene la atención en su horario habitual: martes de 11 a 14 h, miércoles de 15,30 a 18,30 h y viernes de 11 a 14,30 h. Se puede pedir cita en el teléfono 976 721 818 o en la web del CIPAJ: <https://bit.ly/2K5fsfO>.
- Por su parte, la Oficina Municipal de Información al Consumidor también continúa prestando su servicio de información y asesoramiento a la ciudadanía en los teléfonos 976 724 738 y 900 121 314, de lunes a viernes, de 9 a 14 h y en el e-mail [consultasomic@zaragoza.es](mailto:consultasomic@zaragoza.es) <http://bit.ly/34BdSb6>
- Además, se cuenta con una red de puntos informativos en barrios y especializados en algunos temas en concreto que facilitan el acceso de la ciudadanía a los servicios de protección de consumidoras/es. <http://bit.ly/PuntosInformacionConsumo>

+ **info: Ayuntamiento de Zaragoza.**  
[www.zaragoza.es](http://www.zaragoza.es)

## Asesoría jurídica gratuita IAJ

El Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ), a través de la Oficina del Carné Joven Europeo en Aragón te ofrece la posibilidad de consultar, gratuitamente, de una forma sencilla y directa, las dudas y los problemas de tipo jurídico que puedan surgirte como consecuencia de las circunstancias especiales que ha provocado la crisis sanitaria por el

COVID19. Pueden ser sobre asuntos referidos a consumo, procedimientos administrativos, vivienda o trabajo.

Las consultas se pueden realizar llamando por teléfono al 976 271 519 (de lunes a viernes no festivos, de 8 a 15 h), o por correo electrónico dirigido a [asesoriajuridica@carnejovent.es](mailto:asesoriajuridica@carnejovent.es).

+ **info: Instituto Aragonés de la Juventud.**  
[www.aragon.es/iaj](http://www.aragon.es/iaj) y [www.carnejovent.es](http://www.carnejovent.es)

## ERTE: preguntas frecuentes

El Departamento de Economía del Gobierno de Aragón facilita en línea toda la información sobre los Expedientes de Regulación Temporal de Empleo (ERTE) debido a la crisis del coronavirus. Si tu empresa te ha comunicado un ERTE, echa un vistazo al apartado de preguntas frecuentes disponible en la página web del Gobierno de Aragón.

+ **info: Gobierno de Aragón.**  
<http://bit.ly/FAQERTEAragon>

## Preguntas frecuentes de medidas sociales contra el coronavirus

El Ministerio de Derechos Sociales ha publicado una guía de preguntas frecuentes sobre las medidas sociales contra el Covid-19.

En este documento encontrarás los operativos que se están llevando a cabo para desarrollar un plan de choque que proteja a los colectivos sociales más vulnerables frente a esta enfermedad. Tienes información sobre tu derecho a la vivienda, los programas de juventud, los derechos de los animales, etc.

+ **info: Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.**  
[www.msocs.gob.es](http://www.msocs.gob.es) y <https://bit.ly/3cB0Ug4>

## Comunicaciones a la Policía Nacional sobre delitos tecnológicos

Durante el período de confinamiento podemos recibir correos que nos piden datos bancarios, ofrecen trabajos poco claros o nos dicen que nos han puesto una denuncia. También nos pueden llegar peticiones o imágenes a través de redes sociales que nos parezcan ilegales.

Ante una sospecha de fraude o de que se esté cometiendo un delito, la Policía Nacional dispone de un canal de consulta y denuncia sobre los siguientes temas: pornografía infantil, redes sociales, amenazas y extorsiones, fraudes en Internet, seguridad lógica, antipiratería, fraudes en el uso de las telecomunicaciones y otra información. Cada apartado dirige a un formulario específico. Cualquier comunicación realizada a través de este medio, será tratada con todas las garantías



de confidencialidad por el Cuerpo Nacional de Policía.

Esta colaboración no supone la presentación de una denuncia formal.

+ **info: Policía Nacional.** Tel. 091.

[www.policia.es/colabora.php](http://www.policia.es/colabora.php)

### Informa sobre fraudes y estafas a la Guardia Civil

La Guardia Civil ha establecido una cuenta de correo electrónico a través de la cual los ciudadanos pueden comunicar y enviar información sobre posibles estafas y ventas fraudulentas que están utilizando el coronavirus como gancho. La Guardia Civil alerta de que el cibercrimen está aprovechando esta situación para lanzar campañas de phishing y obtener datos personales y bancarios, por lo que recomienda adoptar precauciones para protegerse de este tipo de delitos. Solo a modo de ejemplo, se han detectado casos de phishing tan llamativos como el de ofrecer suscripciones gratuitas durante cinco años a plataformas de música digital o suplantaciones a instituciones como UNICEF o la propia Organización Mundial de la Salud, todas ellas solicitando nuestros datos personales con motivo de alguna campaña relacionada con el coronavirus.

+ **info: Guardia Civil.**

[ciberestafas@guardiacivil.org](mailto:ciberestafas@guardiacivil.org)

<http://bit.ly/EstafasGC>

### Oficina de denuncias de abusos sexuales en las Diócesis de Aragón

Los Obispos de las Diócesis de Aragón han creado una oficina destinada a facilitar la recepción de informes y denuncias de posibles abusos sexuales por parte de clérigos o religiosos en las Diócesis de Aragón. Una vez recibidas las actas de la oficina, cada obispo diocesano procederá a su examen y actuará en cada caso conforme a derecho. La sede de la oficina se encuentra en el Arzobispado de Zaragoza, en la Pza de La Seo, 5, y el teléfono de atención es el 976 203 176.

+ **info: Diócesis de Aragón.**

<https://bit.ly/2wVtA4a>

## EDUCACIÓN

### Decálogo para una escuela a distancia

El Gobierno de Aragón ha lanzado un decálogo para los/as estudiantes de la comunidad con una serie de recomendaciones para este periodo en el que está suspendida la actividad lectiva presencial debido a la crisis sanitaria del coronavirus. Las recomendaciones del decálogo son las siguientes:

1. Madrugar ayuda a tus neuronas. Descansa lo necesario (8 horas) para estar genial al día siguiente.
2. Sé responsable y respeta las indicaciones de los adultos.
3. Gestiona tu propio tiempo y planifica el día con actividades educativas y de ocio.
4. Utiliza el horario de tu centro educativo para hacer las tareas que envían los profesores.
5. Apunta tus dudas y consultas para poder transmitirselas a los profes. Mantén el contacto con tus profesores y compañeros
6. Utiliza los móviles y dispositivos electrónicos con moderación. Haz un horario para el uso del móvil (educativo/ocio).
7. Haz ejercicio. Organiza tus planes de entrenamiento o deporte de acuerdo a tus gustos y plantéate retos y objetivos.
8. Come de forma saludable. Recuerda: 5 al día.
9. Habla con tu familia y ayuda a tus hermanos con los deberes. Diseña juegos y mantén el contacto con tus amistades.
10. Cuida tu higiene personal y de la de tu casa. Participa en las tareas domésticas y aprovecha para aprender a hacer cosas que aún no sabías.

+ **info: Gobierno de Aragón.**

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

### Admisión por cambio de estudios a grado en UNIZAR

Se hacen públicos los plazos y el procedimiento para solicitar para solicitar admisión por cambio de estudios a grado en el curso académico 2020-21. Pueden solicitarla:







Lau

- Las personas con estudios universitarios oficiales parciales cursados en otras Universidades españolas, que deseen ser admitidas en estudios oficiales de grado y se les reconozca un mínimo de 30 créditos.
- Las personas con estudios universitarios extranjeros parciales, o totales que no hayan obtenido la homologación de su título en España, que deseen ser admitidos en estudios oficiales de grado y se les convalide un mínimo de 30 créditos.
- Las personas con estudios universitarios oficiales parciales cursados en la Universidad de Zaragoza, que deseen cambiar de estudios o de centro dentro de la misma para cursar estudios oficiales de Grado y se les reconozca un mínimo de 30 créditos.

El plazo en la fase ordinaria será **del 4 al 15 de mayo**, mientras que en la fase extraordinaria será del 31 de agosto al 11 de septiembre, únicamente para los estudios de grado que tengan plazas vacantes tras la fase ordinaria. Convocatoria en el BOA nº 43, de 3 de marzo de 2020.

+ **info: Universidad de Zaragoza.**

<http://bit.ly/CambiosUNIZAR>  
<http://bit.ly/2wmFOSQ>

### La UNED evaluará este curso con exámenes en línea

El equipo de Gobierno de la UNED está elaborando un Plan de Actuación para la Gestión de la Evaluación en el Curso 2019-20 que contempla un sistema de evaluación continua junto a un sistema de exámenes en línea, ya que no se van a poder realizar presencialmente.

Para poder realizar estas pruebas, los Centros Tecnológicos de la UNED han desarrollado la aplicación Aula Virtual de Examen. A tal efecto se ha habilitado una página web llamada Evaluación 2020 con toda la información.

+ **info: UNED.** Tel. 91 398 6000 - 91 398 6600.

<http://bit.ly/3ckOHw4> y <http://bit.ly/2wFiglB>

### Orientamos desde casa

La Asociación Aragonesa de Psicopedagogía ha puesto en marcha un portal para compartir consejos, recomendaciones, pautas y orientaciones para la educación, dirigidas a las familias, en un momento en el que la crisis del coronavirus nos obliga a quedarnos en casa.

+ **info: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.**

[www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es) y  
<http://orientamosdesdecasa.com>

### Yoteayudoconlasele

Si tienes dudas sobre el temario de la EBAU 2020 (la antigua Selectividad), en el portal Yoteayudoconlasele tienes una red de voluntarios/as de cientos de universitarios/as de toda España, divididos a su vez por Comunidades Autónomas, para adaptarse a cada prueba. Cuentan con un foro de dudas, bancos de apuntes y clases colaborativas, que puedes seguir a través de su canal en Discord. El uso de la plataforma es totalmente gratuito.

+ **info: Yoteayudoconlasele.**

<http://yoteayudoconlasele.es>

### EMPLEO

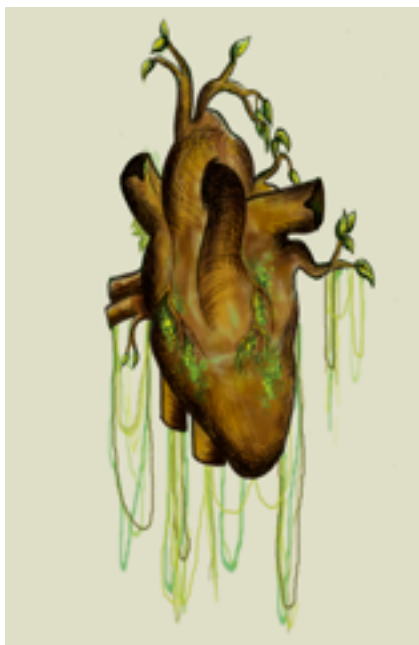
#### Inscribirse en Garantía Juvenil durante la situación actual originada por el COVID-19

Mientras dure la situación originada por el COVID-19, el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) permitirá la solicitud de usuario y contraseña para inscribirse en el sistema de Garantía Juvenil por correo electrónico.

Para ello hay que descargarse un formulario que se ha habilitado en un enlace en su página web y enviarlo cumplimentado al correo electrónico. Se recuerda que esta medida es transitoria y adicional a los métodos de inscripción utilizados habitualmente, como DNI electrónico o sistema clave para quien lo posea.

+ **info: SEPE. Sistema Nacional de Garantía Juvenil.**

[garantiajuvenil@sepe.es](mailto:garantiajuvenil@sepe.es)  
<https://bit.ly/2RW3lSo>



### Personas Ocupadas CEOE Zaragoza

Si tienes empleo, pero buscas mejorar tu situación laboral, participa en el Programa de empleo: Personas Ocupadas de la Confederación de Empresarios de Zaragoza (CEOE Zaragoza) en colaboración con INAEM. Forma parte del programa de manera voluntaria y gratuita: ponte en contacto con la Confederación de Empresarios de Zaragoza (CEOE Zaragoza) enviando un email o contactando por teléfono.

**+ info: CEOE Zaragoza.**

Avda José Atarés, 20. Tel. 976 460 064.

[agenciacolocacion@ceoezaragoza.com](mailto:agenciacolocacion@ceoezaragoza.com)

[www.ceoezaragoza.com](http://www.ceoezaragoza.com)

Horario: de lunes a jueves, de 8,30 a 18 h; viernes, de 8 a 15 h.

### Programa empleo para jóvenes

Si eres menor de 30 años y quieres trabajar y mejorar tu empleabilidad, en YMCA te ayudan. En colaboración con el INAEM, prestan apoyo a jóvenes en su búsqueda de trabajo y de oportunidades profesionales. Si en estos momentos estás en situación de desempleo y no estás cursando ninguna formación académica, participa en el programa de empleo: ofrecen servicios de orientación e intermediación laboral en línea y gratuita. Solo necesitas disponer de un teléfono móvil o de otro dispositivo con acceso a internet (tablet, ordenador, etc.).

**+ info: YMCA.**

Pedro Cerbuna, 2. Tel. 976 568 130.

[elangarita@ymca.es](mailto:elangarita@ymca.es)

[www.ymca.es](http://www.ymca.es)

Horario: de lunes a viernes, de 9 a 16,30 h

### #OrientaciónLaboralEnCasa

Si estás en búsqueda de empleo, en un ERE, ERTE u otra situación o si estás trabajando y quieres cambiar de sector o mejorar profesionalmente, desde la Fundación Laboral de la Construcción te ayudan a mejorar tu empleabilidad a través de un asesoramiento individualizado en línea gratuito: #OrientaciónLaboralEnCasa.

Te facilitarán información de la situación del mercado de trabajo a través de un boletín digital, orientándote acerca de los cursos de formación en línea de la Plataforma de Fundación Laboral de la Construcción #YoMeFormoEnCasa y de otra formación en línea en cualquier sector y para la búsqueda de ofertas. Además, puedes inscribirte en su agencia de colocación en el sector de la construcción o en otros portales en línea para la búsqueda en cualquier sector.

La atención se especializa según el perfil: jóvenes menores de 30 años sin empleo, trabajadores/as o desempleados/as mayores de 30 años. Si quieres más información, contacta a través del correo electrónico, teléfono o WhatsApp.

**+ info: Fundación Laboral de la Construcción.**

[www.fundacionlaboral.org](http://www.fundacionlaboral.org)

### Muéve-T hacia el empleo desde casa

Si tienes menos de 30 años y estás en desempleo, Cepyme te ayuda a aprovechar este periodo también desde casa: ¡mejora tus competencias y tu formación y prepárate ya para la búsqueda de empleo!

Te ofrecen, de forma gratuita, información actualizada, formación en línea, ofertas de empleo, contactos con empresas, apoyo en los trámites e inscripciones en medios de búsqueda de empleo y recursos formativos, asesoramiento y seguimiento telefónico y telemático y mucho más. ¡Anticípate al futuro! Solo tienes que llamar por teléfono o enviar un correo electrónico.

**+ info: Cepyme Aragón.**

Pza Roma, F-1. Tel. 976 766 060.

[pej2@cepymearagon.es](mailto:pej2@cepymearagon.es)

[www.cepymearagon.es](http://www.cepymearagon.es)

Horario: de lunes a viernes, de 8 a 15 h.

### OCIO

### Las Casas de Juventud y los PIEE siguen abiertos en las redes sociales

Por culpa del COVID-19, las Casas de Juventud y PIEE han cerrado sus puertas... pero las han abierto más que nunca a través de las redes sociales. Masterclass de cocina, baile o manualidades, concursos, retos... ¡Síguelas y no tendrás tiempo de aburrirte!

+ **info:** Casas de Juventud y PIEE. Juventud Zaragoza.

<https://bit.ly/CuarentenaCI> y  
<https://bit.ly/CuarentenaPIEE>

### Actividades de la Escuela Municipal de Música y Danza de Zaragoza para toda la gente

Durante la cuarentena, la Escuela Municipal de Música y Danza ofrece contenidos abiertos en su perfil de Facebook como clases de jota con Miguel Ángel Berna, conciertos de su alumnado y profesorado, clases, recitales virtuales, juegos... que nos permiten seguir disfrutando de la música desde casa.

+ **info:** Escuela Municipal de Música y Danza.

[www.zaragoza.es/ciudad/educacion/emmd/](http://www.zaragoza.es/ciudad/educacion/emmd/) y  
[www.facebook.com/escuelamusicazaragoza/](https://www.facebook.com/escuelamusicazaragoza/)

### Zaragoza Deporte ofrece acceso gratuito a una app de entrenamiento personal

La app Mootiv-Entrenador Personal abre todos sus contenidos de pago a la población zaragozana mientras dure el confinamiento, gracias a un acuerdo con Zaragoza Deporte.

Con el código ZARAGOZADEPORTE, la aplicación pone a disposición un entrenador inteligente que personaliza el entrenamiento para cada persona en función de sus características, objetivos y material disponible. La app está disponible para Android e IOS.

+ **info:** Zaragoza Deporte. Tel. 976 723 838.

[zaragozadeporte@zaragozadeporte.com](mailto:zaragozadeporte@zaragozadeporte.com)  
[www.zaragozadeporte.com](http://www.zaragozadeporte.com)

### Pasea por Zaragoza desde casa

El Ayuntamiento de Zaragoza nos propone paseos virtuales por la ciudad a través de imágenes panorámicas desde la Torre del Agua y visitas a diferentes espacios, como el Parque Grande, la Expo, el Auditorio... Si tienes gafas de Realidad Virtual, puedes utilizarlas en las vistas virtuales para tener una experiencia más inmersiva.



También puedes recorrer la ciudad mediante la descripción de los itinerarios de arte público en Zaragoza, un proyecto realizado en convenio con la Universidad, que nos permite conocer los monumentos, esculturas y vestigios históricos de nuestras calles y que volveremos a recorrer tras el confinamiento.

+ **info:** Ayuntamiento de Zaragoza.

<https://bit.ly/2XWe1ob>

### Vivir los parques

Recorre el Parque Grande y el Parque del Agua sin salir de casa. La web Vivir los parques nos invita a pasear entre sus árboles, subir hasta el Cabezo Buenavista sin cansarte, escuchar el sonido de las fuentes o ver a los patos del Canal. Además, puedes viajar hasta otras ciudades de España y darnos una vuelta por 57 zonas verdes.

En sus redes sociales tienes también un trivial con preguntas sobre los parques, información sobre cómo cuidar tus plantas en casa, etc.

+ **info:** Vivir los parques.

[www.vivirlosparques.es](http://www.vivirlosparques.es)

### #Zaragozadesdetucasa

Si echas de menos pasear por Zaragoza, puedes hacerlo a través de la web colaborativa #Zaragozadesdetucasa. En ella encontrarás imágenes de la ciudad tomadas por vecinos/as de la ciudad desde sus ventanas y balcones, localizadas dentro de una imagen 360° de Zaragoza.

Si quieres participar en la iniciativa, solo tienes que enviar lo que ves desde tu ventana a través del correo electrónico o compartirla en redes sociales con el hashtag #Zaragozadesdetucasa.

+ **info:** Zaragoza desde tu casa.

[www.zaragozadesdetucasa.com](http://www.zaragozadesdetucasa.com)

### Aragón Virtual permite conocer lugares destacados de la Comunidad

La página Aragón Virtual permite conocer el patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad mediante fotografías panorámicas 360° que nos acercan a lugares como el valle de Ordesa y Monte Perdido, castillos, monasterios, pueblos y un amplio catálogo de visitas muy interesantes.

+ **info:** Aragón Virtual.

[info@aragonvirtual.es](mailto:info@aragonvirtual.es) - [www.aragonvirtual.es](http://www.aragonvirtual.es)

### Visitas virtuales a museos de Zaragoza

Google Arts & Culture es un portal del Instituto Cultural de Google que reúne fotografías en alta resolución de obras de arte que se encuentran en diferentes museos de todo el mundo y permite

realizar visitas virtuales a las colecciones donde se encuentran estas obras.

En Zaragoza, permite visitar el Museo de Zaragoza, en un recorrido por todas sus secciones y salas tal y como se encontraban en el verano de 2014 y el IACC Pablo Serrano.

<https://artsandculture.google.com/>

Además, el Museo Goya de la Fundación Ibercaja ofrece a través de su canal de YouTube, más de 800 vídeos que te permitirán conocer todas las obras de su colección permanente. En los vídeos se explican las obras al detalle, a modo de visita guiada. En el canal encontrarás nueve listas de reproducción que se corresponden con las diferentes secciones del museo. Los vídeos están disponibles en español, francés e inglés.

<https://bit.ly/2VK6p5k>

### #Lacienciaquesecuenta

Los investigadores e investigadoras de la Universidad de Zaragoza están acercando su trabajo a través de las redes sociales, con el hashtag #Lacienciaquesecuenta. Los encontrarás en las cuentas de Twitter y Facebook de la Unidad de Cultura Científica de la Universidad, que con estas píldoras de información rememora las X Jornadas de divulgación científica, que tendrían que haberse celebrado el pasado 12 de marzo.

+ **info:** Unidad de Cultura Científica. Universidad de Zaragoza.

<http://ucc.unizar.es>

<http://twitter.com/UccUnizar>

### Poesía en el campus

Poesía en el Campus fue un ciclo y revista de poesía de la Universidad de Zaragoza que, entre 1984

y 2009, llevó a los campus de Zaragoza y Huesca a destacados autores del panorama nacional. La Universidad de Zaragoza, en colaboración con la Fundación Fernando el Católico, pone a disposición del público esta colección en la que se incluyen autores de los 50, como José Hierro, M<sup>a</sup> Victoria Atencia o Ángel González, poetas de las últimas décadas, como Felipe Benítez Reyes, Ana María Moix, Luis García Montero o José Agustín Goytisolo. Los cuadernos digitales en pdf pueden descargarse gratuitamente en la página web de la Institución Fernando el Católico.

+ **info:** Universidad de Zaragoza.

<https://bit.ly/3eT1ao> y

<https://bit.ly/35a6N1c>

### Cómic aragonés gratis en línea

GP Ediciones ha decidido liberar algunos de sus grandes éxitos para hacernos más ameno el confinamiento provocado por la crisis sanitaria del coronavirus. Se pueden leer gratuitamente a través de la plataforma Calameo, Blanquito, de Mariano Viñuales y José Antonio Ávila; Saputo, de Daniel Viñuales; La gran carrera de Tina, de Daniel Foronda; y Jano in corpore sano, de Bernal. Los enlaces están disponibles en la página web de la editorial. <http://gpediciones.blogspot.com/>

Por otro lado, la Editorial Cornoque, detrás de la cual está el colectivo Malavida, también ha puesto a disposición del público gratuitamente, a través de la plataforma Issuu, los 40 números del Fanzine Malavida. A lo largo de sus 25 años de existencia el fanzine ha sido realizado (entre otros) por XCAR Malavida, Marcos J. Wander, Chefo, Moratha, Iru, Kalitos, Santi Jurado, Dani García-Nieto... <https://bit.ly/3eWOUY>

### #Yomequedoencasaleyendo

En la web #Yomequedoencasaleyendo encontrarás todo lo que necesitas para no parar de leer durante esta cuarentena. El portal pone a tu disposición libros descargables gratuita y legalmente, ya sea porque están en dominio público o porque sus autores/as los han donado para que puedas disfrutar de ellos durante la cuarentena. Además, encontrarás recomendaciones de los clubs de lectura de las bibliotecas, listados con libros premiados o los seleccionados por medios relacionados con la literatura como los mejores de su género o su década. La web incluye también una selección de los discos más interesantes, que puedes escuchar a través de Spotify. La web también tiene enlaces a los catálogos de las bibliotecas de cada Comunidad Autónoma.







+ **info:** #Yomequedoencasaleyendo.  
[www.yomequedoencasaleyendo.org](http://www.yomequedoencasaleyendo.org)

### Lecturas a domicilio

Lecturas a domicilio es una colección digital y gratuita de historietas breves que recopila material inédito y otro publicado en fanzines, blogs, o relatos cortos ya recogidos en otras obras de la editorial de cómics Astiberri. La colección se compone de tres libros digitales que se publicarán a lo largo del mes de abril y que se podrán adquirir de forma gratuita en la página web de la editorial. El primero de ellos ya ha sido publicado y contiene historias de autores y autoras como Alex Orbe e Iñigo Blanca Vázquez, Carlos Spottorno y Guillermo Abril y Ramón Boldú.

Además, ofrecen todas las semanas nuevas propuestas de ocio digital: cómics gratis, novedades digitales, encuentros con artistas y actividades para niños y niñas.

+ **info:** Astiberri Ediciones.  
[www.astiberri.com](http://www.astiberri.com)

### Formación gratuita en línea de la Federación Aragonesa de Montañismo

La Federación Aragonesa de Montañismo hace su aportación a la campaña #Yomequedoencasa permitiendo el acceso a sus cursos en línea sobre seguridad en montaña para que todo el mundo pueda realizarlos forma gratuita. Por el momento están disponibles cursos de práctica segura de senderismo, barranquismo y de actividades en alta montaña, buenas prácticas ambientales en la montaña, y ascenso al Aneto y a Monte Perdido con seguridad.

Para acceder es preciso registrarse como invitados a través de su web.

+ **info:** Federación Aragonesa de Montañismo.  
<https://www.fam.es> y  
<http://seguridad.fam.es/login/index.php>

### Somos Cine, portal de RTVE con películas españolas gratuitas

RTVE Digital lanza el portal Somos cine, en el que los/as espectadores/as podrán disfrutar gratuitamente de más de 60 de las mejores películas del cine español reciente. Encontrarás películas como La novia (Paula Ortiz), El olivo (Iciar Bollain), Campeones (Javier Fesser), Relatos salvajes (Damián Szifron), Las brujas de Zugarramurdi (Álex de la Iglesia)...

+ **info:** RTVE.  
[www.rtve.es/television/somos-cine/](http://www.rtve.es/television/somos-cine/)

### Retos para la cuarentena

El programa de atención infanto-juvenil de ASAPME (Asociación Aragonesa Pro Salud Mental) no quiere que te aburras durante la cuarentena y cada día, a través de su cuenta de Instagram, te propone un reto que tendrás que resolver con tu ingenio. Al día siguiente tendrás la solución y sabrás si has acertado. Hay acertijos, juegos de las siete diferencias, objetos ocultos, juegos matemáticos, adivinanzas...

+ **info:** ASAPME Infancia y juventud.  
[www.instagram.com/psicojuvenilzgz/](http://www.instagram.com/psicojuvenilzgz/)

### Click and Plan ofrece ocio en línea gratuito

La aplicación móvil Click and Plan organiza durante estos días planes de ocio para todos: torneos de trivial, retos deportivos, manualidades, idiomas en línea, planes para familias y niños, entre otros. Puedes participar descargándotela en un dispositivo Android y Apple. Si quieres estar al tanto de las novedades, comparten las nuevas propuestas en sus redes sociales (Facebook, Twitter e Instagram) con el hashtag #TusPlanesAUnClick

+ **info:** Click and Plan.  
<http://clickandplan.es>

### #Yoescapoencasa

Ya que no puedes escapar de casa, escápate en casa con los juegos y acertijos que te proponen en redes sociales con el hashtag #Yoescapoencasa. Puedes encontrar Escape Rooms completas para realizar desde tu ordenador (gratis o de pago)



y acertijos. ¡Algunos tienen como premio una sesión gratuita cuando acabe el confinamiento! Hay muchos escape rooms, pero aquí tienes algunos juegos gratuitos:

- El Misterio de Torrero: investiga la historia y los recursos de Juventud del barrio para resolver el misterio. Está organizado por la Casa de Juventud Torrero y los PíEE de los IES Miguel Servet y José Manuel Bleuca y las primeras personas en conseguirlo tendrán premio. <https://bit.ly/2xNjXoA>
- Buscando a Firulais: desde que pasear al perro es una de las pocas opciones para salir a la calle, su robo se está disparando. Evítalo uniéndote a La Patrulla Canina y averigua quién ha sustraído a Firulais. Los zaragozanos Clue Hunter te traen esta historia. <https://bit.ly/2Vrhppe>
- Apocalipsis higiénico: viaja a un 2043 postapocalíptico, donde el rollo de papel higiénico es la moneda de cambio y hazte pasar por el primo de un príncipe africano para heredar con el juego de The Paradox Room y Exit Room Escape. <https://bit.ly/2zgVhFn>
- El suero del profesor Javinski: ayuda al profesor a encontrar el suero que acabe con el virus que amenaza a su país, Nordveria, con la colaboración de tus amigos/as, cada uno desde vuestro laboratorio. Es una creación de Out as a Team. <http://outasateam.wordpress.com>
- La cura del virus: un investigador español y un investigador chino tendrán que ayudarse a encontrar la manera de acabar con el coronavirus. Si te gusta la experiencia, Cazadores de escapes

ya han publicado la segunda parte.

- Hora 26: el doctor Arribia llegó del futuro para traernos una nueva tecnología, pero no puede volver a su tiempo y te toca ayudarle. Este escape es una idea de Simulacre Viut. <http://roomescapempresas.es/hora26/>
- E - Team: a plan to escape: en su canal de Youtube puedes encontrar varias historias para resolver. <https://bit.ly/3eKr41J>
- Hogwarts Digital Escape Room: ¿fan de Harry Potter con buen nivel de inglés? Este es tu escape room: en tu primer día en el colegio de magia, tu prefecto te ofrece participar en un escape room como los muggles... La biblioteca pública de Peters Township en McMurray (EEUU). <https://bit.ly/2zgDE8I>
- Escape room digital: elige entre los escape rooms que te ofrecen y una historia de Elige tu propia aventura. [www.escaperoomdigital.com](http://www.escaperoomdigital.com)
- Romeo y Julieta: Convince a la familia de Julieta de que mereces su amor superando las pruebas que te van poniendo. <http://romeoyjulieta.heniak.com>

+ info: #Yoescapocasa

<http://twitter.com/hashtag/yoescapocasa>

## El Teatro Español en abierto

El Teatro Español de Madrid ofrece, a través de su canal de YouTube y gracias al Centro de Documentación de la Artes Escénicas y de la Música y al INAEM - Ministerio de Cultura y Deporte, las grabaciones íntegras de algunas de sus obras. Cada semana se puede disfrutar de una selección de obras teatrales de manera gratuita, por tiempo limitado, en línea y en abierto.

+ info: Teatro Español. Príncipe, 25. Madrid.

[www.teatroespanol.es/el-espanol-en-abierto](http://www.teatroespanol.es/el-espanol-en-abierto)

## #ACEFilmoteca, de Acción Cultural Española

Acción Cultural lanza una iniciativa que pretende hacer accesible la cultura compartiendo, durante el estado de alarma, documentales que han apoyado desde #ACEcine: Club de Reyes, Música en las manos o Sexo, Maracas y Chihuahuas, entre otros. Los documentales están subidos a plataformas como Vimeo y Youtube. Además, en la web hay disponibles catálogos de exposiciones, vídeos de artistas, creadores, etc.

Acción Cultural Española (AC/E) es una entidad pública dedicada a impulsar y promocionar la cultura y el patrimonio de España.

+ info: Acción Cultura Española.

[www.accioncultural.es](http://www.accioncultural.es)

# EUROPA Y EXTRANJERO

Actualidad

## Noticias

### CORONAVIRUS: NEWS AND TIPS

El Portal Europeo de la Juventud ha creado el espacio Coronavirus: news & tips, donde obtener información actualizada sobre la incidencia del COVID-19 en los programas de movilidad de Erasmus+, Cuerpo Europeo de Solidaridad y Discover EU, así como las medidas adoptadas por los Estados miembros de la Unión.

Además, ofrece diferentes posibilidades para colaborar mientras dure esta situación, siempre recordando la necesidad de permanecer en casa. También incluye un amplio catálogo de recursos de educación a distancia y enlaces a bibliotecas virtuales, teatros que ofrecen la posibilidad de ver sus obras en streaming, plataformas musicales gratuitas y acceso a diferentes museos europeos que permiten realizar visitas en línea. Una gran variedad de oportunidades para que la estancia sea interesante y divertida.

+ **info:** Portal Europeo de la Juventud.

[http://europa.eu/youth/coronavirus\\_en](http://europa.eu/youth/coronavirus_en)

### VOLUNTARIADO EN FRANCIA

La asociación Maison de l'Europe Le Mans-Sarthe busca jóvenes para su proyecto de voluntariado europeo. El proyecto está financiado por el Cuerpo Europeo de Solidaridad, tiene una duración de 11 meses y comenzará el 17 de agosto de 2020. Si tienes entre 18 y 30 años y estás interesado en participar puedes presentar tu solicitud, lo antes posible, enviando a la dirección de correo electrónico tu CV y el formulario de solicitud que encontrarás en su página web.

+ **info:** Maison de l'Europe Le Mans-Sarthe.

[evs@europe-en-sarthe.eu](mailto:evs@europe-en-sarthe.eu)

<https://adobe.ly/2VJPwsQ>

### YOUTH GOALS: SOCIEDADES INCLUSIVA

La Estrategia de la Unión Europea para la Juventud 2019-2027 incluye como uno de sus objetivos fundamentales garantizar los derechos de todas las personas jóvenes, especialmente los de aquellas que se encuentran en riesgo o situación de pobreza y exclusión social. Las instituciones de la Unión reconocen que muchas y muchos jóvenes ven sus derechos sociales limitados y se enfrentan a situaciones de discriminación, prejuicios y delitos de odio. Todo ello hace necesario que las instituciones presten una especial atención a quienes están expuestos a riesgo de marginación por motivo de su origen étnico, sexo, orientación sexual, discapacidad, condición socioeconómica, creencias u opiniones políticas. La Unión Europea pretende que las y los jóvenes sean protagonistas de la construcción comunitaria, reflejando sus aspiraciones, su creatividad y su talento, y para ello, debe luchar contra todas las formas de discriminación y abrir vías de participación en la vida democrática a nivel europeo, nacional, regional y local, haciendo llegar la información a toda la juventud, especialmente en las zonas más desfavorecidas.

También se marca como objetivo prioritario garantizar el acceso a sistemas de educación formal y no formal, y fortalecer las capacidades de los educadores para trabajar con las personas jóvenes con menos oportunidades, así como facilitar el derecho a un salario digno y unas condiciones laborales justas.

+ **info:** Consejo de la UE. Estrategia Europea para la Juventud 2019-2027.

<https://bit.ly/34Q69pF>

## ESTRATEGIA EUROPEA PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO

La Comisión Europea presenta su Estrategia para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en Europa. Pese a que la Unión es líder mundial en cuestión de igualdad de género, los avances en este asunto son muy lentos y la violencia contra las mujeres o la discriminación en los puestos de alta dirección persisten. Para abordar estos problemas prioritarios de la sociedad, la Estrategia establece seis acciones clave para el periodo comprendido entre 2020 y 2025. Son las siguientes:

- Ni violencia ni estereotipos.
- Avanzar hacia una economía igualitaria, facilitando el acceso al mercado laboral de todas las personas, sin importar su género, así como garantizar la equiparación salarial.
- Igualdad en los puestos de mando, tanto de las instituciones europeas como de los gobiernos nacionales de los Estados miembros.
- Integración de la perspectiva de género en las políticas de la Unión, entre ellas las de medio ambiente, salud o digitalización.
- Acciones de financiación concretas dentro del Marco Financiero Plurianual.
- Empoderamiento de las mujeres a nivel mundial, con diferentes propuestas, como la iniciativa Spotlight junto a Naciones Unidas y alianzas internacionales.

+ **info:** Comisión Europea. Gender equality strategy.

<http://bit.ly/2QZO8iT>

## FAQ ERAMUS+ Y CES CRISIS CORONAVIRUS

La Agencia Nacional Española de los programas Erasmus+: Juventud en Acción y Cuerpo Europeo de Solidaridad informa sobre cómo actuar ante determinadas situaciones que se pueden dar en



Jorge Curro

el desarrollo de proyectos financiados por estos programas en el marco de la crisis del COVID-19. Además el Injuve ha habilitado el correo electrónico para responder a vuestras dudas de los programas europeos de movilidad juvenil y cualquier otra cuestión durante esta crisis.

+ **info:** Injuve. [informacioninjuve@injuve.es](mailto:informacioninjuve@injuve.es)  
<http://www.injuve.es> y <https://bit.ly/3cBxGhb>

## IMPACTO DEL CORONAVIRUS EN EL PROGRAMA DISCOVER EU

Ante la situación actual debido al COVID-19 sabemos que es posible que tengas muchas preguntas con respecto a la situación actual y su impacto en el programa Discover EU. Por ello, se ha establecido una web que trata de responder a vuestras consultas y dudas sobre el programa. En cualquier caso, se recomienda revisar las actualizaciones de [hello@start-discover.eu](mailto:hello@start-discover.eu), así como unirse al grupo oficial de Discover EU en Facebook para mantenerte informado y respetar las directivas y los consejos de viaje de tu gobierno.

+ **info:** Discover EU y Coronavirus.

<https://bit.ly/2XTI5Sv> y

<https://bit.ly/2KHKuGI>

## Convocatorias

### PROYECTOS SOLIDARIOS DEL CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Los proyectos solidarios son programas de voluntariado desarrollados por grupos de al menos cinco jóvenes de entre 18 y 30 años en su propia comunidad. El objetivo de estos proyectos es permitir que las personas que los ponen en marcha tomen la iniciativa para dar respuesta a los problemas y desafíos a los que se enfrentan diferentes colectivos de su entorno.

Tendrán una duración de entre 2 y 12 meses desde la implementación del proyecto hasta su evaluación y podrán contar con el apoyo de entidades públicas o privadas, que realizarán un papel meramente administrativo y de asistencia en la gestión financiera. Así mismo, las organizaciones podrán solicitar una subvención en el marco del programa del Cuerpo Europeo de Solidaridad. También tendrán la posibilidad de contar el apoyo de un experto en este tipo de proyectos.

El plazo para presentar solicitudes, se ha ampliado hasta el **7 de mayo**, a consecuencia de la crisis del coronavirus. los proyectos tendrán que llevarse a cabo desde el 1 de agosto hasta el 31 de diciembre de 2020.

+ **info:** Cuerpo Europeo de Solidaridad.

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



## BECAS PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN BBVA

El Centro para la Educación y Capacidades Financieras del BBVA lanza la tercera convocatoria de propuestas de investigación. El Centro invita a investigadores, equipos de investigación y centros de estudios a proponer trabajos de investigación sobre cuestiones relacionadas con la educación financiera en el mundo, especialmente en las siguientes áreas:

- Educación financiera y desigualdad
- La relación entre educación financiera y salud financiera.
- Educación financiera y economía circular.
- Educación financiera y crecimiento inclusivo
- Educación financiera y emprendimiento
- Educación financiera y digitalización y datos

EduFin Research Grants 2020 dedicará un total de 50.000 euros que distribuirá entre los proyectos de investigación seleccionados.

El plazo de presentación de solicitudes finaliza a las 23,59 h, el **18 de mayo**.

+ **info: BBVA.** <https://bit.ly/2Kpl3bl> y <http://bit.ly/2wphj3b>

## #BECHANGEMAKER 2020

La Fundación HP y Worldskills se unen en #BeChangeMaker 2020, una iniciativa para animar a jóvenes emprendedores desde la perspectiva social y sostenible. Podrán participar los estudiantes universitarios, de entre 18 y 35 años, que quieran desarrollar una idea de negocio que impacte de forma positiva en el mundo.

BeChangeMaker es un programa global que elegirá treinta equipos para participar en tres meses de entrenamiento y formación intensiva, lo cual incluye concursos de lanzamiento en línea para elegir los cinco mejores equipos y cuyas ideas serán presentadas en la Asamblea General de WorldSkills 2020 hacia el final de este año en Dublín, Irlanda.

El plazo para participar finaliza el **15 de mayo**.

+ **info: BeChangeMaker.** <https://bit.ly/2Y7T1Lc>

## PRÁCTICAS EN EL TRIBUNAL DE CUENTAS EUROPEO

El Tribunal de Cuentas Europeo organiza tres periodos de prácticas al año. Cada uno de ellos tendrá una duración de 3 a 5 meses y podrán ser remunerados con 1.350 euros mensuales, en función de la disponibilidad presupuestaria. Esta convocatoria está abierta a personas nacionales de alguno de los Estados miembros de la Unión Europea que no se hayan beneficiado de prácticas en ninguna de las instituciones de la Unión.



Lukas Viñuales | @lukaz\_24

Los/as solicitantes deberán estar en posesión de un título universitario que dé acceso a puestos del grupo AD del Estatuto de Funcionarios de la UE y haber completado al menos cuatro semestres de estudios en alguna de las áreas de interés para el Tribunal. Así mismo, se les exigirá un conocimiento profundo en una de las lenguas oficiales de la Unión y un conocimiento satisfactorio de al menos otra de ellas.

La próxima ronda de presentación de solicitudes finaliza el **31 de mayo**.

+ **info: European Court of Auditors.**

<http://www.eca.europa.eu/en/Pages/traineeshipcomplet.aspx>

## PRÁCTICAS EN LA AGENCIA FERROVIARIA EUROPEA

El programa de prácticas de la Agencia Ferroviaria Europea (ERA) está dirigido principalmente a graduados universitarios/as, aunque también pueden presentar su solicitud quienes, sin haber obtenido el título, estén obligados por su plan de estudios a realizar prácticas o preparen su trabajo de fin de grado o tesis. El objetivo es permitir a quienes participen en el programa poner en práctica los conocimientos adquiridos y ganar experiencia en los diferentes ámbitos de actividad de la Agencia, así como promover la integración de la ciudadanía europea.

Pueden presentar su solicitud las personas residentes en los Estados miembros de la Unión o del Espacio Económico Europeo, aunque también podrá ser aceptado un número limitado de jóvenes nacionales de terceros países. Los/as candidatos/as deben tener un conocimiento muy bueno de al menos dos idiomas oficiales de la UE, uno de los cuales será el inglés.

Tendrán prioridad las personas solicitantes que nunca hayan trabajado en las instituciones y los organismos europeos.

Se espera que el período de prácticas comience el 1 de septiembre de 2020 y se aceptarán solicitudes hasta el **31 de mayo**.

+ **info: European Union Agency for Railways.**

[traineeships@era.europa.eu](http://traineeships@era.europa.eu)  
<https://bit.ly/3elo7Pw>

P.22

# CONVOCATORIAS

Becas - Subvenciones - Exámenes - Concursos

## Becas

### Introducción a la investigación JAE Intro ICU

Se convocan un máximo de 900 becas de introducción a la investigación JAE Intro ICU 2020 dirigidas a estudiantes universitarios/as cursando estudios de grado, licenciatura o máster universitario que tengan completados, al menos, el 50% de los créditos (ECTS) correspondientes al grado, que no hayan disfrutado de una beca dentro de la misma modalidad del Programa JAE.

Las becas pretenden la iniciación a la carrera científica en las diferentes áreas, mediante estancias en institutos y centros de la Agencia Estatal Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). La ficha descriptiva de las becas será establecida por cada instituto y en ella constará el importe, requisitos específicos y plazo de presentación de solicitudes. Las fichas se publicarán en la página web del CSIC y en la del instituto convocante.

Extracto de la convocatoria publicado en el BOE nº 81, de 24 de marzo de 2020. BDNS: 499316.

+ **info: Consejo Superior de Investigaciones Científicas. CSIC.**

[www.csic.es](http://www.csic.es) y <https://cutt.ly/uyrCOHj>

### Comisariado y gestión de museos

La Fundación Botín convoca una beca en el extranjero destinadas a formación especializada en la gestión de museos y la organización de exposiciones de manera integral. El destino de la formación debe estar orientado al arte contemporáneo, desde las vanguardias a la actualidad.

Pueden solicitarlas diplomados/as, licenciados/as, graduados/as o estudiantes de postgrado en Bellas Artes, Historia del Arte, Filosofía y Estética, Literatura, Humanidades o Crítica de Arte, de nacionalidad española o con residencia durante los

últimos cinco años, de 22 a 40 años y con dominio del idioma del país de destino.

El tiempo de disfrute de la beca será de un curso lectivo, siendo imprescindible su inicio antes de finalizar el año 2020.

La dotación total de la beca comprende 18.000 €, en concepto de viajes, alojamiento, manutención, etc., a los que se sumarán hasta un máximo de 12.000 € destinados al abono de la matrícula en el centro de formación elegido.

El plazo de recepción de solicitudes finaliza el **22 de mayo**.

+ **info: Fundación Botín.** Tel. 942 226 072.

[becas@fundacionbotin.org](mailto:becas@fundacionbotin.org) -

[www.fundacionbotin.org](http://www.fundacionbotin.org) y

<http://bit.ly/2WDyqh7>

### Generación Docentes 2020

El programa está orientado al desarrollo profesional de futuros docentes, centrandose en la actividad de su área educativa en los/as jóvenes. Se propone seleccionar anualmente a 30 jóvenes para que realicen sus prácticas y su trabajo final de grado en una escuela rural de referencia, con la finalidad de que se conviertan en docentes transformadores, con capacidad para innovar y generar soluciones a los grandes retos educativos.

La convocatoria se abre para jóvenes estudiantes menores de 25 años de educación infantil o primaria de cualquier universidad española, que realizarán sus prácticas y su trabajo de fin de grado en un periodo de cuatro meses comprendidos entre enero y diciembre de 2021, coincidiendo con su último curso en el grado.

La Fundación organizará webinars informativos del programa, para resolver dudas a profesores y estudiantes, los días 5 y 7 de mayo. Insíbete antes del día **5 de junio** a través del formulario.



- Estar en posesión de una titulación universitaria superior de grado y que permita el acceso a los estudios oficiales de Máster Universitario.
  - Acreditar poseer un conocimiento avanzado de inglés.
  - No haber sido beneficiario o beneficiaria de estas becas en ediciones anteriores salvo que haya renunciado a la beca con anterioridad al inicio efectivo del Máster.
  - No haber disfrutado de otras ayudas para la misma finalidad del Programa de Becas de cualquier Administración o ente público o privado, nacional de la Unión Europea o de Organismos Internacionales en los últimos tres años.
- El plazo de presentación de solicitudes será desde el 20 de abril hasta el **18 de mayo a las 14 h.**  
Extracto de la convocatoria publicada en el BOE nº 103, de 13 de abril de 2020. BDNS: 502024

+ **info:** ICEX. [www.icex.es](http://www.icex.es) y <https://cutt.ly/xyrCDAX>

+ **info:** Fundación Princesa de Girona.

Tel. 972 41 02 48.  
[www.generaciondocentes.org](http://www.generaciondocentes.org) y  
<http://es.fpdgi.org/form/187/perfil/> y  
<http://bit.ly/34WmwB9>

### Becas de Internacionalización Empresarial ICEX

ICEX España Exportación en Inversiones convoca su programa de becas de internacionalización empresarial a personas físicas con nacionalidad de alguno de los Estados miembros de la Unión Europea, para realizar un Máster universitario en Gestión Internacional de la Empresa MBA in International Management, prácticas en la red de Oficinas Económicas y Comerciales de España en el exterior, así como en empresas, entidades u organismos internacionales de los que España es miembro. Para ser beneficiario de estas ayudas es necesario:

- Haber nacido a partir de 1 de enero de 1992.

### Exámenes

#### Admisión al programa That's English

Se convoca la admisión de alumnado a los niveles básico, intermedio B1, intermedio B2 y avanzado C1 del programa de inglés a distancia That's English! para el curso académico 2020-21 en las Escuelas Oficiales de Idiomas de la Comunidad Autónoma de Aragón. El alumnado de nuevo ingreso podrá presentar solicitudes desde las 9 horas **del 1 de septiembre a las 14 h del 7 de septiembre.** Convocatoria publicada en el BOA nº 62, de 26 de marzo de 2020.

+ **info:** Departamento de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de Aragón.  
[www.aragon.es](http://www.aragon.es) y <https://bit.ly/2yD9e08>

### Talento Aragón Joven

El programa nace con el objetivo de identificar y poner en valor el talento emergente de Aragón. Está desarrollado por diferentes empresas que quieren identificar jóvenes talentos de nuestra comunidad y darles la oportunidad de iniciar su carrera profesional con ellas. 40 jóvenes podrán vivir tres días de workshops en un hotel con los gastos pagados, conviviendo con responsables de las empresas.

Los requisitos son:

- Estar matriculada/o en el último curso de la Universidad o realizando un máster universitario.
- Haber nacido a partir de 1994.
- Tener el nivel B2 de inglés.
- Residir en Aragón.

El plazo de inscripciones está abierto hasta el **31 de mayo.**

+ **info:** Talento Aragón Joven.  
[www.talentoaragonjoven.es](http://www.talentoaragonjoven.es)



## #MemeQuedoEnCasa

Juventud Las Fuentes presenta este concurso para las redes sociales. Se podrá participar en dos modalidades: el meme fotográfico y el videomeme. Para ello pueden consultar las bases en el hastag #memequedoencasa o en los Instagram de las Casas de Juventud y PIEE de Zaragoza.

El premio al ganador/a del meme fotográfico es una cámara Fujifilm Instax Mini 9 (valorada en 79,90 €) y al mejor videomeme, un móvil Xiaomi Redmi Note 8 4Gb RAM y 64Gb capacidad o similar (valorado en 169 €).

El plazo para enviar los memes finaliza el **15 de mayo**.

+ **info:** Casa de Juventud Las Fuentes. Juventud Zaragoza. Florentino Ballesteros, 8.

[www.instagram.com/cj.lasfuentes/](http://www.instagram.com/cj.lasfuentes/)

## #YomequedoencasaZGZ Instagram

Este concurso forma parte de las distintas propuestas que desde el área de Cultura del Ayuntamiento de Zaragoza se realizan para afrontar el confinamiento ante el COVID 19.

Quien quiera participar tiene que seguir el perfil de Zaragoza Cultural en Instagram, @zcultura, publicando una fotografía original sobre cómo disfruta de la cultura durante su cuarentena con el hashtag #YomequedoencasaZGZ y citando a dos amigas/os.

**El concurso será semanal y cada lunes se iniciará una nueva edición que terminará a las 14 h del viernes.**

Cada participante puede enviar hasta tres fotografías por semana. Se elegirá una imagen ganadora cada semana y el jurado valorará la originalidad, el mensaje y la fidelidad al tema.

Los premios consistirán en entradas para poder asistir a alguna de las actividades culturales que se vuelvan a programar una vez afrontada la crisis sanitaria.

+ **info:** Ayuntamiento de Zaragoza.

<https://bit.ly/YMQECZGZIG> y

[www.instagram.com/zcultura/](http://www.instagram.com/zcultura/)

## Portada de la Agenda escolar del IES Zurita 2020-21

Si eres estudiante del IES Zurita, puedes presentar hasta tres propuestas. Los formatos admitidos para su presentación son foto y diseño digitales, dibujo o diseño digital de la portada. El tema es libre, aunque no pueden aparecer personas reconocibles.

Se seleccionarán como mínimo 2 diseños: un/a ganador/a, cuya obra se publicará en la portada, y un/a semifinalista, que se publicará en la contraportada.

Los/as ganadores/as serán premiados con una tarjeta regalo de FNAC.

El diseño deberá poder adaptarse para incluir los textos: Agenda Escolar 2020/2021, IES Jerónimo Zurita y los logotipos del Instituto, Ampa, Piee y Ayuntamiento.

Envía tus fotos o dibujos a través del correo electrónico, indicando tus datos.

La fecha límite de presentación es el **17 de mayo**.

+ **info:** AMPA IES Jerónimo Zurita.

[agendaescolazurita@gmail.com](mailto:agendaescolazurita@gmail.com)

[www.ieszurita.com](http://www.ieszurita.com)

## Realidades en transformación

El concurso fotográfico Realidades en transformación, organizado por el Movimiento por la Paz (MPDL) con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), tiene como objetivo mostrar la solidaridad frente a la emergencia sanitaria y social en la que nos encontramos a través de las fotografías enviadas por personas de todo el mundo.

Puede participar cualquier persona, enviando por correo electrónico las imágenes hasta el **15 de mayo**. El premio será un cheque regalo en productos de economía solidaria y comercio justo.

+ **info:** Movimiento por la paz.

<https://bit.ly/2KsfyKA>

## #PHEdesdemibalcón

PhotoEspaña convoca un concurso de fotografía online a través de su cuenta de Instagram en el que puede participar cualquier persona que quiera compartir una imagen desde su balcón. La temática de las imágenes es libre.

Para participar tienes que seguir a la cuenta de PhotoEspaña en Instagram (@photoespana\_), subir tus fotografías en tu perfil de Instagram con los hashtags #PHEdesdemibalcón y #PHE20, mencionado la cuenta de PHotoESPAÑA, y registrar tu participación a través del formulario disponible en la página web PhotoEspaña. Cada día, en esta web, se mostrará una selección de las mejores imágenes participantes a través de una galería virtual.

**El problema no está en la red sino en el uso que de ella hagas. Utilidad o esclavitud**

El plazo para participar finaliza el **17 de mayo**. PHotoEspaña escogerá de entre todos los/as participantes una selección de 50 imágenes que serán expuestas durante la XXIII edición del Festival, en una muestra colectiva en algunos de los balcones más emblemáticos de las ciudades españolas.

+ **info: PhotoEspaña.**

<https://bit.ly/PHEBalcon> y

<https://bit.ly/353n8Vx>

## Diseña la imagen de Arambia

El objetivo del concurso es el diseño de una imagen inédita: dibujo, diseño, ilustración, cómic... destinada a ser la imagen representativa de la asociación y que será utilizada en la difusión de información que ayudará a contar su historia y a seguir avanzado en los objetivos de ayuda humanitaria y cooperación al desarrollo en Gambia. El premio a la imagen o avatar seleccionado es un iPad, patrocinado por la entidad Laboral Kutxa. El plazo permanecerá abierto hasta el día **13 de mayo**.

+ **info: Asociación Arambia.** Cº Jarandín. Tel.

636 307 654. [info@arambia.com](mailto:info@arambia.com)

<http://arambia.com/archivos/747>

Horario: de 9 a 17 h.

## Literatura

### Relatos en un tuit #YomequedoencasaZGZ

Este concurso forma parte de las distintas propuestas que desde el área de Cultura del Ayuntamiento de Zaragoza se están organizando para afrontar el confinamiento ante el COVID 19.

Quienes participen tendrán que escribir un relato referente a la cuarentena, con la extensión máxima que permite un tuit, con el hashtag #YomequedoencasaZGZ, pudiendo participar tres veces como máximo cada semana.

Se valorará la originalidad, la calidad literaria, el mensaje y la fidelidad al tema, y las personas ganadoras de cada semana tendrán como premio entradas para asistir a las diferentes actividades

culturales que se lleven a cabo por Zaragoza Cultural a lo largo de 2020.

Este concurso está enfocado al perfil de Zaragoza Cultural en Twitter, @zcultura, con **una periodicidad semanal (hasta las 14 h del viernes)**, que se irá repitiendo mientras dure la cuarentena.

+ **info: Ayuntamiento de Zaragoza.**

<https://bit.ly/YMQECZGZTW>

[www.instagram.com/p/B-E-4ljpGIZ/](http://www.instagram.com/p/B-E-4ljpGIZ/)

## Hasta la corona del virus

La asociación Clásicas y Modernas invita a escribir reflexiones, experiencias y/o todas las historias que se quieran contar sobre este largo confinamiento. Pueden participar todas las personas que lo deseen, que podrán enviar sus obras por correo electrónico, en castellano, catalán, gallego o euskera.

El tema será cualquiera relacionado con la situación actual de pandemia, de alarma y de reclusión. Los textos deberán ser enviados con el lema **Hasta la corona del virus**.

Se establecen dos categorías dependiendo de la extensión de los textos:

- Microrrelatos, con un máximo de 250 palabras.
  - Relatos: extensión entre 1.500 y 3.000 palabras.
- Los textos podrán enviarse hasta el **15 de mayo**.

+ **info: Clásicas y Modernas.**

[comunicacion@clasicasymodernas.org](mailto:comunicacion@clasicasymodernas.org)

<http://clasicasymodernas.org/>

<http://bit.ly/2UP4tYP>

### Relatos cortos #MicroRelatosEnCasaASAPME

ASAPME convoca un concurso de relatos cortos en el que puede participar cualquier persona afectada por un problema de salud mental y/o afectada emocionalmente por la situación de alarma vivida estos días. Cada persona podrá presentar un máximo de tres microrrelatos, de tema libre y con una extensión máxima de 300 palabras.

El plazo de participación está **abierto mientras dure el estado de alarma**.

Se otorgarán tres premios consistentes en lotes de libros valorados en 50, 30 y 20 €.

+ **info: ASAPME.** [participacion@asapme.org](mailto:participacion@asapme.org)

<https://bit.ly/MicrorrelatosASAPME>

## Inspiraciencia

El Consejo Superior de Investigaciones Científicas ha convocado la X Edición de este certamen con el objetivo de invitar a la ciudadanía a pensar e imaginar la ciencia desde la ficción literaria.

Puede participar cualquier persona que presente un relato original. Los trabajos tienen que ser





inéditos y no haber sido premiados en otra convocatoria, certamen o premio literario, ni publicados en ningún medio o blog personal y tener una extensión máxima de 800 palabras.

Se establecen dos categorías:

- Joven: de 12 a 17 años.
- Adulto: más de 18 años.

Los originales deben presentarse a través de la web Inspiraciencia. Previamente, los participantes deben registrarse.

El plazo de presentación de relatos finaliza el **7 de junio**.

+ **info: Inspiraciencia.** [info@inspiraciencia.es](mailto:info@inspiraciencia.es) y [www.inspiraciencia.es/es/bases](http://www.inspiraciencia.es/es/bases)

### Concurso literario Basket en cuarentena

Libros del K.O. propone un concurso de relatos sobre baloncesto con tres categorías mixtas según fecha de nacimiento:

- Preinfantil/Infantil para nacidas/os en 2006 y 2007.
- Cadete. Para nacidas/os en 2004 y 2005.
- Junior. Para nacidas/os en 2002 y 2003.

Los premios serán lotes de libros por valor de 100 € y balón de baloncesto para quien gane cada categoría, y lote de libros por valor de 50 € para la persona finalista de cada categoría.

El plazo para mandar los relatos será el **10 de mayo**, a través de correo electrónico con el asunto Concurso Basket en cuarentena.

+ **info: Libros del K.O.** [hola@librosdelko.com](mailto:hola@librosdelko.com) [www.librosdelko.com/blogs/news](http://www.librosdelko.com/blogs/news) y <http://bit.ly/2RU4EBU>



Nuri Martínez | @nurimartinezb

### Microrrelatos FPRZ

La Federación de Peñas del Real Zaragoza convoca el I Concurso de Microrrelatos con el objetivo de fomentar la escritura y la creatividad y colaborar en la difusión del zaragozismo y su afición.

Las obras tendrán una extensión máxima de 100 palabras (sin contar el título) escritas en castellano. Cada participante podrá presentar un máximo de tres obras, con un título de tres palabras máximo cada una, y deberá presentarlas mediante correo electrónico.

Del total de escritos recibidos, los escritores Rodolfo Notivol y Antón Castro y el periodista Jorge Rodríguez seleccionarán los cinco mejores, que se podrán votar públicamente en la Facebook de la Federación de Peñas para elegir las tres ganadoras. Los premios serán 150 €, 100 € y 50 € respectivamente. La editorial Luis Vives colaborará también entregando un álbum ilustrado a las/los finalistas. El plazo de presentación finaliza el **10 de mayo a las 23:59 h**

+ **info: Federación de Peñas del Real Zaragoza.** [secretaria@fprealzaragoza.com](mailto:secretaria@fprealzaragoza.com) <http://bit.ly/2xOUT0D> y <http://bit.ly/2XQIKDZ>

### Música

#### Disneyline

Concurso vocal sobre canciones Disney. Se puede concursar de forma individual, pareja o grupos, siempre y cuando tengas de 12 a 30 años.

Las inscripciones se realizarán desde el 25 de abril y finalizarán el 10 de mayo de 2020, y los vídeos serán enviados al correo electrónico.

Los vídeos se irán publicando en los perfiles de las RRSS de las entidades organizadoras del 10 al 20 de mayo. Y el martes 19 de mayo a través de un directo se pronunciarán los ganadores de las 3 categorías existentes:

- Mejor voz
- Mejor puesta en escena
- Premio de los/as participantes (todos los participantes tendrán que votar a un concursante que no sea ellos/as mismos/as).

+ **info: PIEEs Andalán, Valdespartera, Clara Campoamor y Casa de Juventud Santa Isabel.** [concursodisneyline@gmail.com](mailto:concursodisneyline@gmail.com)

### Jóvenes compositores/as Juan José Olives

El Grupo Enigma, continuando su afán por promover la creación musical actual, convoca su primer concurso de jóvenes compositores/as residentes en España, menores de 35 años.

La obra seleccionada será incluida y estrenada en la Gira 2020 del Festival de Ensembles del Grupo Enigma, o en su defecto, en la XXVI temporada de conciertos de la OCAZENigma de 2021.

Las obras deberán ser inéditas, con una duración entre los ocho y los diez minutos. Entre otros requisitos, las obras deberán ajustarse a una plantilla máxima que contenga: una flauta (flauta piccolo, flauta en sol, flauta baja), un clarinete (clarinete en sib o la, clarinete piccolo en mib, clarinete bajo en sib), un violín, un violonchelo y un piano. Cada concursante solo podrá presentar una única obra.

Las obras se recibirán hasta el **31 de mayo** y deberán enviarse en formato pdf, junto con la ficha de inscripción por correo electrónico.

**+ info: Grupo Enigma.**

[ocaz.auditorio@zaragozacultural.com](mailto:ocaz.auditorio@zaragozacultural.com)  
[www.ocaZENigma.com](http://www.ocaZENigma.com)

### Canto Luis Mariano

El Ayuntamiento de Irún ha organizado para el mes de julio de 2020 el XV Concurso Internacional de canto Luis Mariano con carácter bienal, destinado a promocionar jóvenes cantantes con condiciones y valores artísticos para su lanzamiento en el mundo lírico.

Podrán participar cantantes de todas las nacionalidades comprendidos en las siguientes edades:

- Cantantes femeninas: de 18 a 32 años cumplidos en 2020
- Cantantes masculinos: de 20 a 35 años cumplidos en 2020

La inscripción se efectuará exclusivamente online cumplimentando para ello el boletín disponible en la página web del concurso.

El plazo de inscripción finaliza el **3 de junio**.

**+ info: Ayuntamiento de Irun.**

[cultura@irun.org](mailto:cultura@irun.org)  
[www.irun.org/LuisMariano/](http://www.irun.org/LuisMariano/)  
<http://bit.ly/LuisMariano20>

### Plástica

### #CambiaelMuseo: concurso de arte joven en Instagram

Participa a través de Instagram en el concurso de Arte Joven #CambiaelMuseo, y consigue tres premios de 500 €. Se trata de un concurso para jóvenes entre 14 y 35 años, donde se versionan una selección de cuadros, imágenes y piezas de los Museos de Zaragoza. Organizado por el Ayuntamiento de Zaragoza a través de los Servicios de Cultura y Juventud, el concurso busca fomentar el acceso a la cultura mediante el uso de las redes sociales y la promoción del arte a través de los formatos digitales.

Puedes participar publicando en tu perfil de Instagram la versión de las obras propuestas en las bases con el hashtag #CambiaelMuseo y mencionando a los perfiles de la organización: @ZMuseos y @JuventudZaragoza

Se recomienda (opcionalmente) junto con la obra creada, subir en la misma publicación el cuadro original versionado. Se permite la presentación de varias versiones por artista. El objetivo es generar un espacio de creación para jóvenes

### Z-HÉROES, la otra historia de cómo Zaragoza venció al Covid-19

En los momentos de mayor dificultad siempre surgen personas anónimas, que antepone el bien común a sus intereses. De todos estos héroes y heroínas quiere hablar el cómic Z-HÉROES, la otra historia de cómo Zaragoza venció al Covid-19. Una historia participativa donde tu personaje puede ser el protagonista de esta victoria que construiremos juntos, organizada por Juventud Zaragoza a través de la Casa de Juventud y los PíE de barrio de Delicias.

Todas las personas que lo deseen podrán crear su héroe o heroína en personaje de cómic y enviar hasta dos propuestas a través de la web de la Casa de Juventud Delicias, indicando su nombre e historia.

Entre todas las propuestas recibidas se seleccionarán cinco héroes o heroínas, las cuales serán adaptadas para ser las protagonistas del cómic.

No importa si dibujas mejor o peor, lo importante es que tú también eres protagonista y todo héroe tiene una recompensa. Entre todas las propuestas recibidas se realizarán sorteos y, además, por cada héroe presentado, la organización donará 3 kg de comida. Además, las personas autoras de los cinco héroes/heroínas seleccionados recibirán una obra enmarcada de la adaptación de su personaje para el cómic en forma de agradecimiento.

El plazo finaliza el **31 de mayo**.

**+ info: Casa Juventud Delicias.** Avda Navarra, 54.

[cjdelicias@zaragoza.es](mailto:cjdelicias@zaragoza.es) - [www.casajuventuddelicias.com](http://www.casajuventuddelicias.com)

Horario: de martes a domingo de 16,30 a 21 h

artistas en las redes sociales, creando lazos entre las tendencias creativas actuales y el patrimonio recogido en los Museos.

El concurso cuenta con la participación de los Museos municipales Pablo Gargallo y los Museos de Ruta Caesaraugusta, y los Museos Goya-Colección Ibercaja, CaixaForum Zaragoza y EMOZ, que colaboran en esta iniciativa.

El concurso estará abierto hasta el **18 de mayo**.

+ **info:** Servicio de Cultura y Juventud Zaragoza. Ayuntamiento de Zaragoza. Torre Nueva, 25. [www.zaragoza.es/cambiaelmuseo](http://www.zaragoza.es/cambiaelmuseo)

### Artistas emergentes #ComoartistasporsucasaCHZ

Pueden participar artistas mayores de 18 años, que no hayan expuesto en sus salas ni en ninguna otra sala municipal. Para participar, tienen que enviar un máximo de cinco fotografías de su obra (fotografía, pintura, grabado...) con calidad suficiente como para poder ser editadas para una futura exposición final.

Previamente, las fotos recibidas se publicarán periódicamente en las cuentas del Centro de Historias de Instagram, Facebook y Twitter. Al final de la convocatoria se realizará una selección y se compondrá una exposición en vinilos que será mostrada en los espacios del Centro de Historias de Zaragoza.

Las propuestas se enviarán al correo electrónico **mientras dure la cuarentena**.

+ **info:** Centro de Historias de Zaragoza  
[centrodehistorias@zaragozacultural.com](mailto:centrodehistorias@zaragozacultural.com)  
<https://bit.ly/CHistoriaZGZ> y  
<https://bit.ly/352f0EE>

### Generación 2021

La Fundación Montemadrid presenta las bases para la nueva edición de la convocatoria Generaciones, un proyecto que muestra los diferentes canales de creación en los que trabajan los jóvenes artistas residentes en nuestro país.

Podrán participar artistas, mayores de edad, españoles/as y extranjeros/as residentes en España, que a la fecha de cierre de la convocatoria no superen los 35 años, presentando trabajos inéditos de cualquier manifestación artística, plástica o visual.

Los artistas cuyos trabajos sean seleccionados obtendrán una dotación de 10.000 € cada uno. El plazo finaliza el **20 de mayo** a las 12 h (GTM+1), inclusive.

+ **info:** La Casa Encendida de Fundación Montemadrid. [www.lacasaencendida.es](http://www.lacasaencendida.es) y <https://bit.ly/2x45Fj8>



Sofía Almazán | [www.sofialmazan.com](http://www.sofialmazan.com)

### #VersionaThyssen

El concurso está dirigido creadores, de entre 16 y 35 años, que deberán interpretar una de las seis obras de la colección permanente propuestas por el museo. La participación se materializa publicando la versión realizada en la cuenta personal de Instagram, incluyendo el hashtag #VersionaThyssen, mención a @museothyssen, título de la obra y título de la obra del museo versionada.

El concurso cuenta con seis premios, con dotación económica entre 300 € y 700 € y otras ventajas en el acceso al museo.

El plazo de participación finaliza el **14 de mayo**.

+ **info:** Museo Thyssen Bornemisza.  
[www.museothyssen.org](http://www.museothyssen.org) y  
<https://bit.ly/3byWSoh>

### Varios

### No vengas a cenar conmigo: Efemérides Gourmet Edition

Proponemos un concurso basado en el programa Ven a cenar conmigo donde las personas participantes competirán entre sí por erigirse en el mejor cocinero/a-anfitrión/a y ganar el premio valorado en 50 €.

La actividad consiste en crear un menú formado por un entrante, un plato principal y un postre que contenga alguno de los ingredientes de las efemérides gastronómicas del mes de mayo.

- 2: Día Mundial del Atún
- 7: Día Internacional de la Pizza
- 15: Día de la chispas de chocolates
- 28: Día Internacional de la hamburguesa
- 31: Día de Macarrón

Habrà que realizar un vídeo mostrando cómo se cocinan los platos.

+ **info:** Casa de Juventud Montañana. Avda Montañana, 374. Tel. 634 513 871.

[cjmontanana@zaragoza.es](mailto:cjmontanana@zaragoza.es)  
[www.instagram.com/cjmontanana](http://www.instagram.com/cjmontanana)

Horario: de martes a domingo, de 16 a 20 h

## Talent Co

A pesar de las circunstancias, ¡sigue habiendo talento! Para poder demostrar el tuyo, grábate demostrándolo, da igual la modalidad (magia, baile, canto, teatro, humor...). Debes tener entre 12 y 30 años y la actuación puede ser individual, por pareja o grupo.

Las inscripciones comenzarán el 18 de mayo y finalizarán el 29 de mayo. Tendrás que enviar tu vídeo a uno de los correos electrónicos de las Casas de Juventud organizadoras.

El 25 de mayo se subirán todas las actuaciones, y los participantes tendrán que votar una actuación que no sea la suya.

Habrà tres premios: mejor actuación, mejor puesta en escena y actuación más original, además de dos accésit, uno entregado por los presentadores y otro por el público.

+ **info:** Casa de Juventud Santa Isabel, Casa de Juventud Movera, Casa de Juventud Montañana. [cjmovera@zaragoza.es](mailto:cjmovera@zaragoza.es)

[cjmontanana@zaragoza.es](mailto:cjmontanana@zaragoza.es) o  
[cjsantaisabel@zaragoza.es](mailto:cjsantaisabel@zaragoza.es)

## ¿Te unes al reto #Emoziónate?

La Escuela Museo de Origami de Zaragoza, EMOZ; te invita a realizar origami durante la cuarentena y a participar en el concurso/ reto #Emoziónate. Cada mes de la cuarentena, mientras esta dure, se premiarán tres trabajos de origami.

Para participar deberás crear una pieza de origami y publicarla en una historia de Instagram, etiquetando al museo @origamizaragoza, o mandando una foto a nuestro email [emoz@emoz.es](mailto:emoz@emoz.es) con el asunto Reto emoziónate.

El primer premio de cada mes recibirá un ejemplar del libro A vueltas con el papel y un paquete de papel Origami. El segundo premio consistirá en un folleto de Dobra a elegir y un paquete de papel Origami. El tercer premio recibirá un paquete de papel Origami.

Los ganadores serán publicados en Instagram y se les comunicará el premio individualmente.

Las obras que se tendrán en cuenta para el concurso serán todas aquellas que sean enviadas al museo antes de las **00:00 horas del día último de cada mes.**

+ **info:** EMOZ.

[emoz@emoz.es](mailto:emoz@emoz.es) - [www.emoz.es](http://www.emoz.es) y  
<https://bit.ly/2VPOFpc>

## #Quedateencasa con REAJ

La Red Española de Albergues Juveniles (REAJ) quiere ayudar a que no te aburras con el concurso #Quedateencasa. Comparte en Facebook, Twitter o Instagram fotos, ideas, etc., sigue la cuenta de REAJ, dale a Me gusta a la publicación sobre el concurso y comenta en ella qué haces para sobrellevar estos días, da ideas, comparte fotos... ¡Y no te olvides del hashtag #Quedateencasa.

Puedes participar, solo si eres mayor de 18 años, tantas veces como quieras, pero sin repetir el contenido.

Entre todos los/as participantes, se sortearán 30 estancias compuestas por una noche en régimen de alojamiento y desayuno para disfrutar por la persona que gane y un/a acompañante en uno de los albergues REAJ de España.

+ **info:** REAJ.

<http://reaj.com/iniciativa-reaj-quedateencasa/>

## Desafío STEAM

El Desafío STEAM de la Fundación Telefónica busca proyectos tecnológicos que reflexionen sobre el momento actual de esta crisis sanitaria y social, ocasionada por el virus COVID-19 y que ayuden a repensar e imaginar el mañana.

La presente edición del concurso responde a la temática general Desafía al Virus con STEAM, cuyo objetivo es que, de una forma lúdica y divertida, los/as jóvenes puedan trabajar en proyectos de carácter tecnológico, mientras reflexionan sobre el momento actual y afianzan actitudes como el trabajo cooperativo, la utilización crítica de la información, la creatividad, el emprendimiento y el autoaprendizaje a través de la metodología STEAM. Asimismo, el concurso persigue generar un impacto positivo y directo en el entorno de los participantes, en el que la tecnología sirva como elemento potenciador.

Podrán participar los jóvenes entre 14 y 25 años con carácter individual o como equipo.

El plazo de inscripción permanecerá abierto hasta el **5 de junio.**

+ **info:** Desafío Steam. Fundación Telefónica.

[www.stembyme.com](http://www.stembyme.com) y <http://bit.ly/2XTATo3>



# SIN PROBLEMAS

Becas - Exámenes - Concursos - Subvenciones

## Aprender a decir que no sin sentirnos mal

**¿Te has sentido alguna vez culpable por no dar tu verdadera opinión? ¿Has hecho algo cuando en realidad no te apetecía? ¿Has ido algún sitio que no querías? ¿Evitas los conflictos?**

### *Hazte una pregunta ¿Por qué?*

Estamos constantemente buscando agradar a las personas que nos rodean. Nos olvidamos de nuestros propios intereses porque nos reconforta recibir aprobación externa. No queremos que tenga una mala concepción de nosotros y tenemos pensamientos como: "soy mal amigo/a si no voy" "¿Qué pensará de mí?", "soy mala persona si no le ayudo", "a ver qué excusa me invento"... así que normalmente optamos por ceder y complacer a los demás.

Requiere mucho esfuerzo tener a todo el mundo contento, de hecho, es prácticamente imposible. Toda la energía que dedicamos en satisfacer a todo el mundo, ¿nos hace realmente felices? La respuesta que des seguramente sea que no. ¡Recuerda! No podemos evitar siempre el conflicto o caerle bien a todo el mundo.

### *Si te sientes identificado/a deberías empezar a...*

Priorizarte, porque hasta ahora has vivido por y para los demás. Tenemos que tener en cuenta nuestros gustos, nuestras opiniones, lo que nos apetece hacer.

Cuando reprimimos todo esto, normalmente nos sentimos enfados/as, ansiosos/as y muchas veces no sabemos el motivo. Y es precisamente por no preocuparnos de nosotros/as ni de escucharnos y dejarnos llevar por la gente, lo que nos puede generar una gran frustración y que nuestra autoestima se vea mermada.

### *Tenemos y debemos decir que NO...*

A situaciones que no nos gustan, a comportamientos con los que no estamos de acuerdo, a planes que no queremos hacer.

Seguramente a algunas personas no les sentará bien que les digas que no en determinadas situaciones, pero es su responsabilidad saberlo gestionar, no tu problema. No lo olvides, ya que a todos/as nos cuesta renunciar a peticiones de otras personas, pero es muy importante saber poner límites. No te olvides de que eres dueño/a de tu propia vida y, siempre con asertividad, puedes expresarte con sinceridad y ser tú mismo/a.

### *¿Qué es la asertividad?*

Es la técnica de comunicación más efectiva para comunicar nuestros sentimientos y necesidades. Según Walter Riso es "ser capaz de ejercer/defender los derechos personales: decir no, expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como lo haría una persona sumisa, y sin violar los derechos de los demás, como lo haría una persona agresiva. Es el punto intermedio entre el que se arrodilla y el que aplasta al otro. Implica la defensa de los derechos sin lastimar al otro".

Por lo tanto, en la asertividad:

- No hay gritos — Hay comprensión
- No hay acusaciones — Hay acuerdos
- No se busca hacer daño — Hay respeto
- No somos egoístas — Hay empatía

Además, estos consejos también te pueden ayudar:

- Expresa opiniones y sentimientos en primera persona: "siento que...", "creo que...", "me gustaría que...", "prefiero que...", "entiendo que...", etc.





Kalisdice | @kalisdice

- Es importante acompañar nuestra comunicación verbal con la no verbal (tono de voz amable, postura erguida, mirar a los ojos...).
- Practica en casa poniéndote frente al espejo.
- Escribe situaciones que nos ocurran en nuestro día a día y si no hemos sabido ser asertivos, desde la tranquilidad reescribir como podría haber actuado.
- Tómate tu tiempo, debemos pensar antes de dar una respuesta.
- Pierde el miedo a las críticas: no todo el mundo va a estar de acuerdo con todo lo que hagas o digas y por esa insistencia de querer gustar a todo el mundo al final el/la que no te gustas eres tú.

### Te pongo varios ejemplos:

#### Caso 1

- Salimos este fin de semana: van a venir muchos de clase, no te lo puedes perder.
- Tengo que quedarme en casa a estudiar pero gracias por contar conmigo.
- No seas soso/a... va a ser divertido.
- Estoy seguro/a pero el examen es importante y tengo que estudiar, pero a la próxima me apunto.

#### Caso 2

- Déjame el trabajo por favor, no me va a dar tiempo y estoy muy agobiado/a.
- Creo que es mejor que no te lo deje porque nos puede pillar si lo copias.
- No me puedes hacer esto, con lo agobiado/a que estoy...
- Entiendo que estés agobiado/a pero si quieres te puedo ayudar hacerlo, que todavía queda tiempo.

Y ahora toca poner todo esto en práctica... No es fácil, lo sé, como toda habilidad nueva requiere aprendizaje, pero cuanto antes empieces antes la adquirirás y, lo más importante, más libre te sentirás. No hay tiempo que perder... 3, 2, 1... ¡Es tu momento!

**Laura Zapata Pello**

Asesoría psicológica del Cipaj y de la Universidad de Zaragoza

---

### Dónde acudir:

**CIPAJ Asesoría Jóvenes.** Casa de los Morlanes. Pza. San Carlos, 4. Cita previa en el teléfono 976 721 818 o en [cipaj@zaragoza.es](mailto:cipaj@zaragoza.es). Asesorías para jóvenes de 14 a 30 años. Gratuitas y anónimas:

**Estudios:** [estudioscipaj@zaragoza.es](mailto:estudioscipaj@zaragoza.es) **Jurídica:** [juridicacipaj@zaragoza.es](mailto:juridicacipaj@zaragoza.es)

**Sexológica:** [sexologicacipaj@zaragoza.es](mailto:sexologicacipaj@zaragoza.es) **Psicológica:** [psicologicacipaj@zaragoza.es](mailto:psicologicacipaj@zaragoza.es)

**UNIVERSIDAD** Cita previa para ambos campus en el teléfono 976 761 356 o en [asesoria@unizar.es](mailto:asesoria@unizar.es)

**Campus Universitario de San Francisco.** Residencia de Profesores. Pedro Cerbuna, 12, 10º Dcha.

**Campus Universitario Río Ebro (Actur).** Edificio Betancourt, planta primera.

---

# EL TEMA DEL MES

## Quiero ayudar

*Voluntariado en Zaragoza (con y sin pandemia)*

Si nos tenemos que quedar con algo bueno de estos días de confinamiento, es la explosión de solidaridad que ha recorrido nuestras calles. Vecinos y vecinas que se ayudan con la compra, se dan ánimos de ventana a ventana, personas que han tocado por primera vez una aguja para coser mascarillas y donarlas a quien más las necesita... la situación ha hecho que la gran mayoría de la gente haya dejado de lado el individualismo y piense en echar una mano.

Durante estos días, han surgido multitud de formas de ayudar, pero todavía es más importante en que esto no se quede en algo puntual, sino que las ganas de colaborar sigan después. Por eso, aquí tienes un montón de recursos para canalizar la solidaridad, también cuando podamos volver a la normalidad.

### 1. Solidaridad en tiempos difíciles

En un mes de pandemia, han aparecido muchísimas formas de colaborar con los demás:

- **Empieza por las personas más cercanas:** la forma más fácil de ser útil para los demás es preguntar qué necesitan aquellos y aquellas que tienes más cerca. Por ejemplo, en muchos bloques de viviendas se han puesto carteles en los que quien no está en situación de riesgo se ofrece a ayudar a los/as demás. Hay muchas maneras: haciendo la compra, cocinando para alguien que no puede, ayudando con los deberes a un/a estudiante en apuros a través de videoconferencia o por teléfono... Todos estos pequeños gestos hacen más soportables estos días de encierro y te ayudarán, además, a ocupar tu tiempo y sentirte útil.  
Cruz Roja ha creado la campaña #YoHagoPorTi, en la que te da ideas de cómo colaborar con las personas que están a tu alrededor de forma segura para ti y para ellos/as.  
+ info: [www2.cruzroja.es/web/cruzroja/-/yohagoporti](http://www2.cruzroja.es/web/cruzroja/-/yohagoporti)
- **Pregunta en las redes de tu barrio:** en muchos barrios de Zaragoza existen redes de apoyo vecinal para las personas con dificultades de movilidad, en soledad, que necesitan ayuda para hacer la compra, cuidar de menores, etc. Contacta con ellas para ver cuál es la mejor manera en la que puedes colaborar.
  - Red Delicias: [redcuidadosdelicias@gmail.com](mailto:redcuidadosdelicias@gmail.com)
  - Red El Gancho: [readapoyogancho@gmail.com](mailto:readapoyogancho@gmail.com) Tel. 661 582 542
  - Red La Almozara: [redapoyoalmozara@gmail.com](mailto:redapoyoalmozara@gmail.com) Tel. 686 199 342 / 691 343 558
  - Red La Jota: [lolasanchez@gmail.com](mailto:lolasanchez@gmail.com)
  - Red La Madalena: [redapoyomadalena@gmail.com](mailto:redapoyomadalena@gmail.com) Tel. 976 392 979
  - Red Las Fuentes: [redapoyolasfuentes@gmail.com](mailto:redapoyolasfuentes@gmail.com) Tel. 976 498 904 / 602 584 556
  - Red Zalfonada-Picarral: [zalfonadapicarral@gmail.com](mailto:zalfonadapicarral@gmail.com)
  - Red Torrero: [reddeapoyotorrero@gmail.com](mailto:reddeapoyotorrero@gmail.com) Tel. 662 245 112 – 642 809 003
  - Actur/Parque Goya: [plataformasolidariacturpgoya@gmail.com](mailto:plataformasolidariacturpgoya@gmail.com) 652 160 296 - 976 726 519
  - Arrabal: [avvarrabal@gmail.com](mailto:avvarrabal@gmail.com) o [redapoyoarrabal@gmail.com](mailto:redapoyoarrabal@gmail.com).
  - Barrio de Jesús: [info@avvbarriojesus.org](mailto:info@avvbarriojesus.org)
  - Oliver: [redapoyoooliver@gmail.com](mailto:redapoyoooliver@gmail.com)
  - Utebo: [uteboconsumayores@gmail.com](mailto:uteboconsumayores@gmail.com) - [ssb@ayto-utebo.es](http://ssb@ayto-utebo.es) 876 670 870
  - Red de apoyo San José: <https://reddeapoyosanjose.wordpress.com> - [reddeapoyosanjose@gmail.com](mailto:reddeapoyosanjose@gmail.com) 664 606 725
- **ZGZAyuda:** Esta plataforma une a personas dispuestas a echar una mano con aquellas que la necesitan. Solo tienes que inscribirte diciendo qué puedes hacer por los demás y sus volunta-



Lorién Matnar | @loriensan

rios/as te pondrán en contacto con las personas de tu entorno que te necesiten para que les hagas algún recado o hables con ellas para hacerles un poco de compañía.

+ info: <https://zaragozaayuda.es/>

- **Apoya al Banco de Alimentos de Zaragoza:** la mayoría de las personas voluntarias del Banco de Alimentos son mayores de 60 años y, por tanto, grupo de riesgo, así que se necesitan personas jóvenes para ayudar a realizar las labores de organización y reparto. Además, puedes colaborar con donaciones de alimentos o económicas, ya que no se han podido llevar a cabo las campañas de recogida de los últimos meses.  
+ info: <https://bancodealimentosdezaragoza.es/>
- **Frena la curva:** desde el primer momento, surgió un aluvión de solidaridad. La web Frena la curva, que tiene su origen en el Laboratorio de Gobierno Abierto del Gobierno de Aragón, intentó canalizarlo, recogiendo las iniciativas que iban surgiendo. Ya incluye iniciativas de 11 países y cuenta con un mapa para localizar a personas voluntarias, una recopilación de acciones con las que puedes contribuir, además de muchísimos recursos que también puedes utilizar: culturales, de teletrabajo, educativos, deportivos...  
+ info: <https://frenalacurva.net/>
- **Solidaridad desde el sofá:** en estos días, hemos descubierto que, en muchos casos, se puede estudiar o trabajar desde casa, a través del ordenador. Pues también se puede ser solidario/a de la misma manera: creando contenidos educativos para ayudar a los/as más jóvenes con sus estudios, animando a los/as demás con lo que mejor sepas hacer (manualidades, música, humor, deporte...), haciendo compañía a quienes no la tienen, por ejemplo, llamando por teléfono... Puedes encontrar más información en:
  - Anuncios del CIPAJ: aquí encontrarás anuncios de asociaciones y ONG que necesitan tu ayuda, también online. Además, puedes crear tu propio anuncio, explicando qué es lo que podrías hacer. <http://bit.ly/AnunciosCIPAJ>
  - Federación Aragonesa de Solidaridad: en su web se publican las necesidades de voluntariado de sus entidades. <https://aragonsolidario.org/>
- **Quien tiene una impresora 3D, tiene un tesoro.** En un primer momento fueron las mascarillas, pero ahora la necesidad sigue siendo tener pantallas protectoras para el personal sanitario. Si tienes una impresora 3D, puedes fabricarlas en casa. Si no tienes material, te lo ofrecen. Puedes leer las instrucciones de cómo fabricarlas, dónde solicitar el material y qué hacer para que Protección Civil vaya a recogerlas a tu domicilio aquí: <https://bit.ly/2V4QHm9>

Todas las novedades sobre voluntariado las encontrarás en nuestra base de datos de Noticias, con la categoría Voluntariado y cooperación: <https://bit.ly/CIPAJNoticias>

## 2. Ayudar durante y después de la cuarentena

La colaboración de todos y todas durante estos días está siendo imprescindible, pero no acabará cuando volvamos a la normalidad. El voluntariado es necesario con o sin una pandemia de por medio. Te damos unas cuantas claves para que tomes una buena decisión, adaptada a ti:

### Ayudar también sin tiempo

Si sigues teletrabajando, estudiando y la cuarentena solo te ha supuesto un cambio en que pisas mucho menos la calle, quizá no puedas dedicar unas horas a ayudar, aunque quieras. Otra manera de colaborar es económicamente con quienes menos tienen. Si te animas, recuerda varias cosas:

- Colabora con lo que puedas. No hace falta realizar grandes aportaciones, ya sabes: *un grano no hace granero, pero ayuda al compañero*.
- Investiga un poco a la entidad a la que vas a donar el dinero. Asegúrate de que es de confianza y entérate de para qué va a servir el dinero. Si ya la conocías de antes, mejor que mejor.
- Si ves algo raro, no te fíes. La mayoría de las iniciativas que han nacido estos días son solidarias, pero también hay quien intenta aprovecharse de la buena fe de la gente. Si ves algo que te resulta sospechoso, recuerda que puedes dirigirte a la Guardia Civil o a la Policía Nacional a través de sus webs o redes sociales y dar el aviso.
  - Guardia Civil: <https://bit.ly/3cl0GcR>
  - Policía Nacional: <https://bit.ly/2Vcb2Gh>

Si te interesa, el Ayuntamiento de Zaragoza e Ibercaja han creado la iniciativa Vamos Zaragoza, que recoge las donaciones de la ciudadanía. Ya se han conseguido los primeros retos planteados, que consistían en llevar comida a domicilio a personas mayores y dar ayudas de 250 euros a personas vulnerables.

+ info: [www.zaragoza.es/sede/portal/coronavirus/vamoszaragoza!](http://www.zaragoza.es/sede/portal/coronavirus/vamoszaragoza!)

- **Reflexiona.** Antes de nada, debes pensar en cuáles son tus motivaciones, qué necesidades hay a tu alrededor y qué puedes aportar para cubrirlas. Todos/as tenemos algo que puede servir: tiempo, conocimientos...
- **¿Cumplimos los requisitos?** Cada entidad puede tener los suyos propios. En general, pueden ser voluntarios/as las personas mayores de 18 años. Si tienes entre 16 y 18, necesitarás un permiso de tus progenitores, tutores o representantes legales. Y si tienes entre 12 y 16, solo podrás participar en acciones de voluntariado siempre que estas no perjudiquen a tu desarrollo,





Lekim Mamaraxo | @lekimmamaraxo

formación y escolarización o supongan un peligro para tu integridad y cuentes con el permiso de tus progenitores, tutores o representantes legales.

- **Infórmate.** Conoce las iniciativas que existen en tu entorno y pregunta cómo puedes ayudar. Recuerda que vas a adquirir un compromiso, así que debe ser algo que seas capaz de hacer. Puedes encontrar información sobre voluntariado en muchos sitios:

- **CIPAJ:**

- Información sobre voluntariado: la encontrarás en el tema Voluntariado, dentro de la sección ¿Qué temas buscas? Ahí te contamos lo que necesitas saber para ser voluntario/a, tanto en Zaragoza como en el extranjero: <https://bit.ly/CIPAJVoluntariado>
- Guía de Recursos: en ella encontrarás todos los recursos de voluntariado y cooperación de la ciudad y las principales entidades que tienen voluntarios/as: <https://bit.ly/CIPAJ-GR20Voluntariado>
- Anuncios CIPAJ: como ya hemos dicho, tienes ofertas de voluntariado en nuestra base de datos. También puedes crear tu propio anuncio ofreciéndote como voluntario/a. <http://bit.ly/AnunciosCIPAJ>

- **Consejo de la Juventud de Zaragoza:** en su web puedes encontrar el listado de entidades sociales que forman parte del Consejo con las que puedes colaborar, con una breve explicación de sus objetivos y sus datos de contacto.

+ info: <https://juventudzaragoza.org/participa/#entidades>

- **Coordinadora Aragonesa de Voluntariado:** organiza sesiones informativas sobre el voluntariado, tus derechos y deberes, funciones, etc. Durante estos días de distanciamiento social, las mantiene, realizándolas a través de Skype. Además, en su web puedes encontrar ofertas de voluntariado, un listado de las entidades que forman parte de la coordinadora, noticias sobre el tema, etc.

+ info: <https://aragonvoluntario.net/>

- **Federación Aragonesa de Solidaridad (FAS):** engloba a una cincuentena de ONG de Cooperación al Desarrollo y Colectivos de Solidaridad. En su web hay un listado de las entidades que la forman, además de actualidad sobre voluntariado, información sobre las campañas en las que participan, ofertas de voluntariado...

+ info: <https://aragonsolidario.org/>

¿Te gustaría ayudar también fuera de tu entorno? Infórmate también sobre el **Cuerpo Europeo de Solidaridad**. Aunque en estos momentos no puedas viajar, sí es posible inscribirte, ver los proyectos existentes, etc.

+ info: [https://europa.eu/youth/solidarity\\_es](https://europa.eu/youth/solidarity_es)

- **¡Participa!** Ahora que ya tienes claro qué quieres y puedes hacer y las oportunidades de voluntariado que hay a tu alcance, decide con qué y quién vas a colaborar. ¡Haces mucha falta!



# TEXTOS CONFINADOS

**¡Esta página la habéis hecho vosotros y vosotras! Aquí tenéis dos textos ideados durante la cuarentena:**

## remembranza caída por el tiempo

el día que todo esto acabe sabremos adónde fueron las cosas que perdimos. adónde van las gotas de lluvia que se olvidan en el viento; o los recuerdos difusos, borrachos, olvidados en algún lugar de la memoria. adónde van las guerras que terminan, las cometas que no vuelan, las notas que anidan con los años en un baúl de partituras mugrientas. adónde van los sueños que tejimos, las esperanzas huecas, las enfermedades que no tuvimos. adónde fueron

las promesas caídas por el tiempo anhelante, las maletas que esperan ser abiertas. adónde fueron los abrazos que no dimos, las horas que perdimos mirando las pantallas. adónde fue el beso que perdiste en la estación, el mensaje que nunca contestaste, el te quiero que nunca nos dijimos.

fue un espejismo de otro tiempo, piensas, que ahora se aleja de nosotros. no sabremos adónde fueron las cosas, pero podremos saber que las tuvimos.

*Aitana Monzón (kosk yn ta)*



Marina Montero | @marinamonteroiillustration



Marina del Amo | @marinadelamo

NosVemosEnLosBalcones es una iniciativa creada por las ilustradoras y diseñadoras gráficas @alozalaura y @veragalindo\_. Entra en Instagram y conoce a los/as creativos/as que están participando. Y si quieres unirte, crea tu balcón favorito, compártelo en Instagram con el hashtag #NosVemosEnLosBalcones y reta a un amigo/a.

## Miro por la ventana

Mirar por la ventana se ha convertido en mi pasatiempo favorito. Yo antes nunca miraba por la ventana. Yo antes era de esas personas paranoicas que evitaban a toda costa ser vistas. Mi procedimiento para ventilar mi habitación era el siguiente: abríalacortinaabríalaventanaymeibarápido delahabitación. Para dejar de ventilar mi procedimiento era el contrario: entrabarápido enlahabitación cerrabalaventanaycorríalacortina. A salvo. Nadie me había visto. Nadie había conseguido descifrar un ápice de mi intimidad. Nadie se había percatado de mis pelos de recién levantada, ni de que no llevaba sujetador, ni siquiera de que vivía en esta casa. En cambio ahora, me paso minutos –minutazos– mirando por la ventana. A veces incluso me hago una infusión para calentar el cuerpo mientras llevo a cabo esta distracción que empiezo a encontrar realmente fascinante. Miro por la ventana y veo pocas personas en la calle, algunas tiran la basura, otras pasean con perros, otras van a por pan –¿está la gente comiendo más pan que de normal?–. Por el momento ya van dos que se chocan con la señal donde solía atar mi bici. Y tres las que he visto con mascarilla y guantes. No puedo evitar sonreírme. ¿Cuál es el nivel de ensimismamiento que tiene la gente para pasear por

la calle chocándose con el mobiliario urbano y llevando outfits tremendamente horteras? Yo sigo mirando por la ventana. En este punto me doy cuenta de que mi nueva actividad no es sino una forma de hacerme ver: quiero formar parte del club de personas que miran por la ventana como reivindicación de la vida tras estas colmenas donde nos hallamos. Ya no quiero esconder mi pelo de recién levantada, ni mis tetas, ni el hecho de vivir en una casa. Compartir la intimidad, los chándals y zapatillas de estar por casa, la ordinariez, la vida en sí misma, la vida en el backstage –antes de la salida triunfal a la calle, a actuar en la obra de teatro en que hemos (habíamos) convertido la vida– se ha convertido en nuestra nueva rutina. Miro por la ventana y hay nubes en el cielo, sopla el aire, y oigo muchos pájaros. Antes, cuando para ventilar abríalacortinaabríalaventanaymeibarápido delahabitación, nunca oía nada, el ruido ensordecedor de los coches, de los bares y, ocasionalmente, de esos malditos aviones de maniobra que sobrevuelan Zaragoza, no me lo permitía.

...

Cierro la ventana

Marta Espinosa Marlasca

P.38

# AGENDA

Aire Libre - Deporte - Cursos y Talleres - Ocio - Artes Escénicas - Charlas - Música - Fiestas

## Deporte

### Parkour

En las redes de Almozara Joven, verás los vídeos que prepara nuestro profesor de la Asociación de Parkour para aprender o seguir entrenando durante el confinamiento.

**Hasta 30/06/2020** **Lugar:** en línea en [Youtube](#). **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Zumba

En las redes de Almozara Joven encontrarás cómo bailar zumba paso a paso.

**Hasta 30/06/2020.** **Lugar:** en línea en [Youtube](#). **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Organiza:** [Casa de Juventud La Almozara](#). Puerta Sancho, 30. **Tel.** 976 726 106. [cjlaalmazara@zaragoza.es](mailto:cjlaalmazara@zaragoza.es)  
[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a viernes, de 16,30 a 21,30 h; sábados, de 11 a 14 h y de 17 a 20,30 h; domingos, de 17 a 20,30 h.

### Zumba

Como teníamos previsto, empezamos el curso de zumba ¡para que nada nos pare! Pero no os asustéis, de momento, las clases las seguiremos desde casa.

**Hasta 24/06/2020.** **Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, a las 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 03/06/2020. **En:** [Agenda Joven CIPAJ](#).

**Organiza:** [Casa de Juventud Monzalbarba](#). San Miguel, 13. **Tel.** 976 785 888. [cjmonzalbarba@zaragoza.es](mailto:cjmonzalbarba@zaragoza.es)  
[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a domingo, de 17 a 21 h; viernes y sábados hasta las 21,30 h.

### Entrenamiento deportivo en cuarentena

Os proponemos entrenamientos sencillos y saludables, de la mano de un gran profesional.

**Hasta 31/05/2020.** **Lugar:** en línea, en [Instagram](#) y [Facebook](#). **Horario:** jueves, a las 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Organiza:** [Casa de Juventud Oliver](#). Pº Soldevila, s/n. (Espacio El Túnel). **Tel.** 976 326 654. [cjoliver@zaragoza.es](mailto:cjoliver@zaragoza.es)  
**Horario:** de martes a domingo, de 17,30 a 21,30 h.

### Espalda sana

**05/05/2020-28/05/2020.** **Lugar:** en línea. **Horario:** martes y jueves, 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Organiza:** [Casa de Juventud San Juan de Mozarrifar](#). Alejandro Palomar, 22. **Tel.** 976 150 616. [cjsanjuan@zaragoza.es](mailto:cjsanjuan@zaragoza.es)  
**Horario:** de martes a domingo, de 17 a 21 h.

### Ponte en forma

Entrena tu cuerpo sin maquinaria pesada, solamente utilizando tu propio peso.

**Hasta 27/05/2020.** **Lugar:** en línea. **Horario:** miércoles, de 17 a 18,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones:** abiertas. **Organiza:** [PIEE Miralbuena](#). [Juventud Zaragoza](#). Cº Vistabella, 8. **Tel.** 976 330 450. [pieemiralbuena@zaragoza.es](mailto:pieemiralbuena@zaragoza.es)  
[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)  
**Horario:** lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 h y todas las tardes, de 15 a 19 h.

### Espalda sana

Demostración de técnicas básicas de espalda sana para mejorar la salud.

**28/05/2020.** **Lugar:** en línea en [Instagram](#). **Horario:** jueves, de 17,30 a 19,30 h. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** *PIEE Pilar Lorengar. Juventud Zaragoza.* Miguel Asso, 5. **Tel.** 976 475 962.  
[pieelorengar@zaragoza.es](mailto:pieelorengar@zaragoza.es)  
[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)  
**Horario:** lunes, martes y jueves por la mañana y de lunes a viernes de 16 a 18 h.

### Ponte en forma

No te dejes llevar por el aburrimiento, mantén tu cuerpo activo.

**Hasta 22/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** lunes, de 17,30 a 19 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 16 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones en:**  
[pieezurita@zaragoza.es](mailto:pieezurita@zaragoza.es)

**Organiza:** *PIEE Zurita. Juventud Zaragoza.* Avda. Juan Carlos I, 11. **Tel.** 976 353 361.  
[pieezurita@zaragoza.es](mailto:pieezurita@zaragoza.es)  
[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)  
**Horario:** lunes, martes y jueves de 10 a 13 h y de lunes a viernes de 15 a 19 h.



### Neuroeducación: qué es y su aplicación en el aula

Curso a distancia para entender los principios básicos de la neuroeducación y su aplicación en el aula; conocer el desarrollo del cerebro; comprender la influencia de las emociones y la autoestima en el proceso de aprendizaje; etc.

**07/05/2020-11/06/2020. Lugar:** en línea. **Precio:** socios de la AAPS, miembros de COPOE y clientes de Ibercaja: 65 €; estudiantes, desempleados y personas pertenecientes a entidades conveniadas: 75 €; resto de profesionales: 85 €. **Inscripciones hasta:** 07/05/2020.

**En:** <https://bit.ly/2xMNrmO>

**Organiza:** *Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.* Pº Constitución, 12, 6ª Planta. **Tel.** 975 759 551.

[aaps@psicoaragon.es](mailto:aaps@psicoaragon.es) - [www.psicoaragon.es/](http://www.psicoaragon.es/)

**Horario:** de lunes a viernes, de 8,30 a 16 y de 16,30 a 19 h.

### Iniciación a lengua de signos

Aprende el abecedario, a presentarte, los colores o a saludar en lengua de signos.

**Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea en [Youtube](#). **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Repostería online

Podrás encontrar cómo hacer bizcochos, galletas, cheesecake, croissants...

**Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea en [Youtube](#). **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** *Casa de Juventud La Almozara.* Puerta Sancho, 30. **Tel.** 976 726 106.

[cjlaalmazara@zaragoza.es](mailto:cjlaalmazara@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a viernes, de 16,30 a 21,30 h; sábados, de 11 a 14 h y de 17 a 20,30 h; domingos, de 17 a 20,30 h.

### Masterclass Kpop

En estos días de confinamiento, qué mejor forma de pasar un rato divertido. Podrás disfrutar de diversos estilos como la música dance electrónica, hip hop, rap, rock o R&B. Síguenos en nuestro [Instagram](#) y [Facebook](#) y ¡a disfrutar!

**08/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** a las 18 h **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Masterclass Street Dance

Te presentamos una sesión de este estilo urbano, que evolucionó fuera de los estudios de baile en cualquier espacio abierto y que ahora podrás realizar en tu casa.

**15/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** a las 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Gymkana código QR

Actividad realizada en dos sesiones. Crea una secuencia de actividades a modo de Gymkana (dando pistas, aprendizaje de contenidos, respuesta de preguntas) con códigos QR.

**22/05/2020-29/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, a las 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** *Casa de Juventud Montañana.* Avda Montañana, 374. **Tel.** 976 724 745, 691 081 511.

[cjmontanana@zaragoza.es](mailto:cjmontanana@zaragoza.es)

**Horario:** martes y miércoles de 15,30 a 20 h; de jueves a domingo de 16 a 20 h.

### Iniciación al teatro

Inscríbete en nuestro taller de iniciación al teatro confinado y descubre tus dotes artísticas.

**28/04/2020-16/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** martes, de 18 a 20 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 13/05/2020.

## Iniciación a la lengua de signos

Ahora que hemos de quedarnos en casa puede ser una buena oportunidad para aprender las nociones básicas de la Lengua de signos española. **30/04/2020-18/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** jueves, de 18 a 19 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Inscripciones hasta:** 13/05/2020.

**Organiza:** Casa de Juventud Monzalbarba. San Miguel, 13. **Tel.** 976 785 888.

[cjmonzalbarba@zaragoza.es](mailto:cjmonzalbarba@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a domingo, de 17 a 21 h; viernes y sábados hasta las 21,30 h.

## Canto

Curso a través de vídeo y videoconferencia por Skype. **Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Guitarra iniciación

Curso a través de vídeo y videollamada por Whatsapp. **Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Masterclass Street Dance

Te presentamos una sesión de este estilo urbano que ahora puedes realizar en tu propia casa. **15/05/2020. Lugar:** en línea. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 15/05/2020. **Inscripciones en:** por Whatsapp 605 990 514 o correo electrónico. **Precio:** gratuita.

## Bailes latinos

Nos meneamos al ritmo que necesites: ¿básico o avanzado? Curso a través de vídeo y videollamada. **Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Baile moderno

Curso a través de vídeo y videollamada por Whatsapp. **Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Gymkana código QR

**22/05/2020-29/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, a las 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Inscripciones en:** por Whatsapp 605 990 514 o correo electrónico **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 22/05/2020.

## Microtalleres de lengua de signos española

Aprenderemos algunas palabras, frases y conceptos a través de vídeo en [Instagram](https://www.instagram.com/). **09/05/2020-23/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** 9, 10 y 23 de mayo, a las 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** Casa de Juventud Movera. Padre Claret, s/n. **Tel.** 976 586 809.

[cjmovera@zaragoza.es](mailto:cjmovera@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de jueves a domingo, de 16,30 a 20,30 h; martes y miércoles, de 16 a 20,30 h.

## Canto

De la mano del contratenedor Sergio Garcia, aprenderéis todo lo necesario.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea, en [Facebook](https://www.facebook.com/) e [Instagram](https://www.instagram.com/). **Horario:** sábados, a las 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Comercial pop

Clases de baile de la mano de un profesional y con coreografías explicadas paso por paso.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea, en [Facebook](https://www.facebook.com/) e [Instagram](https://www.instagram.com/). **Horario:** lunes, a las 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Cocina

De la mano de un profesional que os explicará las recetas paso a paso. Divertido y facilísimo.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea, en [Facebook](https://www.facebook.com/) e [Instagram](https://www.instagram.com/). **Horario:** viernes, a las 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Fotografía

Un repaso por la historia, las diferentes cámaras, diferentes técnicas...

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea, en [Facebook](https://www.facebook.com/) e [Instagram](https://www.instagram.com/). **Horario:** lunes, a las 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

## Manualidades

Os ofertamos actividades sencillas de realizar para estos días de confinamiento de la mano de un profesional.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea, en [Facebook](https://www.facebook.com/) e [Instagram](https://www.instagram.com/). **Horario:** domingos, a las 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** Casa de Juventud Oliver. Pº Soldevila, s/n. (Espacio El Túnel). **Tel.** 976 326 654. [cjoliver@zaragoza.es](mailto:cjoliver@zaragoza.es)

**Horario:** de martes a domingo, de 17,30 a 21,30 h.

## Grabación de música urbana

Impartido por Raúl "Rapwulf" y Dr. Loncho. Curso para conseguir herramientas y formación para grabar las canciones que se crean y posteriormente subir las a las diferentes plataformas que existen en la red.

**Hasta 15/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30





años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones:** por whatsapp en 605 589 722.

**Organiza:** Casa de Juventud San Juan de Mozarrifar. Alejandro Palomar, 22. **Tel.** 976 150 616. [cjsanjuan@zaragoza.es](mailto:cjsanjuan@zaragoza.es)

**Horario:** de martes a domingo, de 17 a 21 h.

### Piano

Continuamos a través de clases en directo, video-llamadas grupales y vídeos personalizados.

**Hasta 22/07/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** miércoles, de 17 a 19 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Breakdance

Sigue practicando Break en línea. Clases en directo, vídeos, recomendaciones y mucho más.

**Hasta 31/07/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, de 17,30 a 19 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 14 y 25 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** Casa de Juventud Valdefierro. Avda. Valdefierro, 22. **Tel.** 976 726 189.

[cjvaldefierro@zaragoza.es](mailto:cjvaldefierro@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud/](http://www.zaragoza.es/juventud/)

**Horario:** de martes a domingo de 17 a 20 h.

### Papiroflexia durante la cuarentena

La Escuela-Museo de Origami de Zaragoza, realiza un vídeo-tutorial en directo, enseñando a crear piezas de lo más diversas.

**18/04/2020-30/05/2020. Lugar:** en línea, en [Instagram](https://www.instagram.com/emoz/). **Horario:** sábado, a las 12 h. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** Escuela Museo de Origami de Zaragoza. Centro de Historias. Pza San Agustín, 2. **Tel.** 876 034 569.

[emoz@emoz.es](mailto:emoz@emoz.es) - [www.emoz.es](http://www.emoz.es)

**Horario:** de martes a sábados, de 10 a 14 y de 17 a 21 h. Domingos y festivos, de 10 a 14,30 h.

### Fotografía

Curso de fotografía a través de Hangouts.

**Hasta 26/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** martes. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años.

**Precio:** gratuita.

**Organiza:** PíEE Corona de Aragón. Juventud Zaragoza. Corona de Aragón, 35. **Tel.** 976 467 000. [pieecorona@zaragoza.es](mailto:pieecorona@zaragoza.es).

### Guitarra

Iniciación a la guitarra mediante tutoriales en línea.

**06/05/2020-27/05/2020. Lugar:** en línea.

**Horario:** miércoles, a las 16,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. Es necesario disponer de guitarra. **Precio:** gratuita. **Inscripciones en:**

Whatsapp. **Tel.** 663 332 316.

[maripie071@hotmail.com](mailto:maripie071@hotmail.com)

**Organiza:** PíEE Ítaca. Juventud Zaragoza. Avda. de los Estudiantes, 1 (Santa Isabel). **Tel.** 976 572 426. [pieeitaca@zaragoza.es](mailto:pieeitaca@zaragoza.es).

### K-pop

Se emite a través el canal de youtube del PíEE.

**Hasta 12/06/2020. Lugar:** en línea, a través de [Youtube](https://www.youtube.com/). **Horario:** viernes, 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Cocina

Se emite a través el canal de youtube del PíEE.

**Hasta 12/06/2020. Lugar:** en línea, a través de [Youtube](https://www.youtube.com/). **Horario:** jueves, 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

### Maquillaje social

Se realizará a través del canal de YouTube del PíEE.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea, a través de [Youtube](https://www.youtube.com/). **Horario:** martes, 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años.

**Organiza:** PíEE María Moliner. Juventud Zaragoza. San Vicente Ferrer, 6. **Tel.** 976 331 803.

[pieemoliner@zaragoza.es](mailto:pieemoliner@zaragoza.es)

**Horario:** lunes, martes y jueves, de 10 a 13 h; de lunes a viernes, de 15 a 19 h.

### Manualidades, reciclaje y más

Podrás verlos en nuestro canal de [Youtube](https://www.youtube.com/), nuestro [Facebook](https://www.facebook.com/) o en [Instagram](https://www.instagram.com/).

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** PíEE Miguel Catalán. Juventud Zaragoza. Pº Isabel la Católica, 3. **Tel.** 976 077 986, 976 402 004.

[pieecatalan@zaragoza.es](mailto:pieecatalan@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de lunes a viernes, de 14,30 a 18,30 h; lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 h.

### Conversación en inglés

Aprende a hablar en inglés de una forma divertida.

**Hasta 28/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** miércoles, de 16 a 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 28/05/2020.

**Dibujo manga y cómic.** Aprende a dibujar con los trucos y los trazos perfectos.

**Hasta 29/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, de 16 a 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 29/05/2020.

**Organiza:** **PIEE Miralbueno. Juventud Zaragoza.** Cº Vistabella, 8. **Tel.** 976 330 450.

[pieemiralbueno@zaragoza.es](mailto:pieemiralbueno@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 h y todas las tardes, de 15 a 19 h.

**Horario:** lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 y de lunes a viernes de 15,30 a 19,30 h.

### Manualidades

A través de videos tutoriales se realizan diferentes actividades y manualidades. Se publican en Instagram: [@cjsanpablo](https://www.instagram.com/cjsanpablo) [@cjcascoviejo](https://www.instagram.com/cjcascoviejo) [@pieepedrodeluna](https://www.instagram.com/pieepedrodeluna) [@pieeramonycajal](https://www.instagram.com/pieeramonycajal).

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** se publican dos tutoriales semanales. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** **PIEE Pedro de Luna. Juventud Zaragoza.** Universidad, 2-4. **Tel.** 976 296 058.

[pieepedrodeluna@zaragoza.es](mailto:pieepedrodeluna@zaragoza.es)

### Canto

Puedes aprender a cantar desde casa con la profesora para el grupo. Se trabajará con tutoriales y en sesiones conjuntas con videollamadas grupales.

**Hasta 27/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** miércoles, de 17 a 18,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 20/05/2020.

### K-pop

Aprende este baile desde casa, con tutoriales y seguimiento personalizado a través de videollamadas.

**27/04/2020-25/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** lunes, de 16,30 a 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 18/05/2020.

**Organiza:** **PIEE Pignatelli. Juventud Zaragoza.** Jarque de Moncayo, 17. **Tel.** 976 333 878.

[pieepignatelli@zaragoza.es](mailto:pieepignatelli@zaragoza.es)

**Horario:** de lunes a viernes de 16 a 19 h; lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 h.

### Canto

Clases de canto en grupo ¡ahora virtuales! No te las pierdas.

**Hasta 10/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** miércoles, de 17 a 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 09/06/2020. **En:** [idoiasz@gmail.com](mailto:idoiasz@gmail.com)

### Baile moderno

Baila y prepara coreografías desde casa, dirigido por una profesora de baile.

**Hasta 11/06/2020. Lugar:** en línea. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 09/06/2020. **En:** [idoiasz@gmail.com](mailto:idoiasz@gmail.com)

### Teatro y creación colectiva

Grupo de teatro, virtual durante la 40ENA, dirigido por Rubén Gracia, de Teatramarte.

**Hasta 08/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** lunes, de 15 a 16 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 07/06/2020.

### Conversación en inglés en línea

No te pierdas las clases de Jhon Armstrong, grupo reducido y muy divertido.

**Hasta 19/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** jueves, de 17 a 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 18/06/2020. **En:** [idoiasz@gmail.com](mailto:idoiasz@gmail.com)

**Organiza:** **PIEE Pablo Gargallo. Juventud Zaragoza.** Cº Miraflores, 13. **Tel.** 976 385 012.

[pieegargallo@zaragoza.es](mailto:pieegargallo@zaragoza.es)

### Canto en línea

Hay un trabajo previo a través de tutoriales, que prepara la monitora, para que el día de la clase se trabaje sobre ello. La clase es individualizada.

**Hasta 02/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** martes. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 18 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** **PIEE Río Gállego. Juventud Zaragoza.** Río Piedra, 4. **Tel.** 976 588 170.

[pieeriogallego@zaragoza.es](mailto:pieeriogallego@zaragoza.es)

**Horario:** lunes, martes y jueves de 9,30 a 13 h y lunes a viernes, de 15,30 a 19,30 h.

## Diseño de videojuegos

Iniciación al mundo multimedia, diseño de programación orientada al ámbito de los videojuegos, robótica e informática en general.

**Hasta 27/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** jueves, de 16 a 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 27/05/2020.

## Fotografía y retoque con el móvil

Cuidar la escenografía, la luz, utilizar trucos y elementos externos para sacar el máximo esplendor para tus fotos en redes sociales.

**Hasta 27/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** martes, de 17 a 18,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 27/05/2020.

## Radio Sanz Briz 107.6

Cuéntanos cómo estás viviendo esto y dejaremos un documento sonoro para el futuro.

**Hasta 29/05/2020. Lugar:** en línea, en [Youtube](https://www.youtube.com). **Horario:** viernes, de 16,30 a 18 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 29/05/2020.

**Organiza:** **PIEE Sanz Briz. Juventud Zaragoza.** Avda. Constitución, 31. Casetas. **Tel.** 976 787 235. [pieesanzbriz@zaragoza.es](mailto:pieesanzbriz@zaragoza.es) [www.iesangelsanzbriz.net](http://www.iesangelsanzbriz.net)

**Horario:** lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13,30 h y de lunes a viernes, de 15,30 a 19 h.

## Primavera al Margen

Ofrecemos 4 directos a través de Instagram: Cocina, K-pop, Lettering y Baile Moderno. Organizada por los PIEE Tiempos Modernos, Miguel de Molinos, Clara Campoamor, Elaios y las casas de juventud Actur y Goya joven.

**08/05/2020-29/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, de 18 a 19 h. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** **PIEE Tiempos Modernos. Juventud Zaragoza.** Segundo de Chomón, s/n. **Tel.** 976 525 302. [pieetiemposmodernos@zaragoza.es](mailto:pieetiemposmodernos@zaragoza.es)

**Horario:** lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13,30 h y de lunes a viernes, de 15,30 a 19,30 h.

## Baile moderno

Disfruta bailando y realizando coreografías divertidas, aprendiendo diferentes estilos de baile.

**Hasta 05/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, de 16 a 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 16 años. **Precio:** gratuita.

## Canto

**Hasta 25/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** lunes, de 16 a 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 16 años. **Precio:** gratuita.

## Guitarra

Curso de nivel iniciación.

**Hasta 22/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** lunes, de 17,30 a 19 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 16 años. **Precio:** gratuita.

## K-pop

Disfruta bailando con la música coreana más demandada del momento: BTS, Bing-Bang, EXO.

**Hasta 04/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** jueves, de 18 a 19,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 16 años. **Precio:** gratuita.

## Teatro

**Hasta 04/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** jueves de 15,30 a 17 h. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** **PIEE Zurita. Juventud Zaragoza.** Avda. Juan Carlos I, 11. **Tel.** 976 353 361.

[pieezurita@zaragoza.es](mailto:pieezurita@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** lunes, martes y jueves de 10 a 13 h y de lunes a viernes de 15 a 19 h.

## A. Escénicas

### Muev-T en Santa Isabel

Exhibición virtual de las actividades realizadas a lo largo del curso por el PIEE Ítaca y la Casa de Juventud Santa Isabel.

**29/05/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** viernes, de 17 a 20 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** **PIEE Ítaca. Juventud Zaragoza.** Avda. de los Estudiantes, 1 (Santa Isabel). **Tel.** 976 572 426. [pieeitaca@zaragoza.es](mailto:pieeitaca@zaragoza.es)

## Cine

### Muestra online del certamen Cine y Salud

La XVIII edición de este certamen comparte entre toda la comunidad educativa las mejores piezas presentadas a concurso a través de su canal de Youtube, creadas por jóvenes alumnos/as de Educación Secundaria.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** **Gobierno De Aragón. Dirección General De Salud Pública.** Vía Universitat. **Tel:** 976 714 000.



## Ocio

### Retos y acertijos online

En las redes de Almozara Joven podrás encontrar jeroglíficos, adivinanzas, escape room... y también proponer los tuyos, ¡todo para no aburrirte!

**Hasta 30/06/2020. Lugar:** en línea.

<https://bit.ly/3eGLAQQ>. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** Casa de Juventud La Almozara. Puerta Sancho, 30. Tel. 976 726 106.

[cjlaalmazara@zaragoza.es](mailto:cjlaalmazara@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a viernes, de 16,30 a 21,30 h; sábados, de 11 a 14 h y de 17 a 20,30 h; domingos, de 17 a 20,30 h.

### Liga Brawl Stars

**06/05/2020-03/06/2020. Lugar:** en línea. **Horario:** miércoles, 17,30 h. **Dirigido a:** jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita. **Inscripciones:** abiertas.

**Organiza:** Casa de Juventud Santa Isabel. El Baile, 6. Tel. 976 726 022.

[cjsantaisabel@zaragoza.es](mailto:cjsantaisabel@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a domingos, de 16,30 a 21 h y sábados, de 11 a 14 h.



### Resistencia... Al Margen

Los PIEEs y Casas de Juventud Actur/Parque Goya no paran, cada día algo diferente: música, deporte, lectura, cine, cocina, juegos, manualidades... ¿Te animas? Siguenos en redes: @elaios-piee, @pieetiempos, @pieeclaracampoamor,

@pieemolinos, @cjactur, @goya\_joven. **Hasta 29/05/2020. Lugar:** en línea. Dirigido a: jóvenes entre 12 y 30 años. **Precio:** gratuita.

**Organiza:** PIEE Elaios. Juventud Zaragoza. Andador Pilar Cuartero 3. Tel. 976 527 500.

[pieeelaios@zaragoza.es](mailto:pieeelaios@zaragoza.es)

**Horario:** de lunes a viernes, de 15,30 a 19,30 h y lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 h.

### Reto fotográfico

Cada día del mes de mayo el monitor de fotografía del PIEE Santiago Hernández propondrá por whatsapp un reto fotográfico a los participantes que será puntuado. A final de mes, el o la joven que más puntos tenga, recibirá un premio en material escolar.

**04/05/2020-31/05/2020. Lugar:** en línea. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 10/05/2020, por Whatsapp en el tel. 648 829 625, indicando el nombre, el número de teléfono y la fecha de nacimiento.

**Organiza:** PIEE Santiago Hernández. Juventud Zaragoza. Avda. Navarra, 141. Tel. 976 324 200.

[pieehernandez@zaragoza.es](mailto:pieehernandez@zaragoza.es)

**Horario:** de lunes a viernes, de 16 a 20 h; lunes, martes y jueves de 10 a 13,30 h.

### Diario de 40ENA

Queremos tomar el pulso de la 40ENA, para ello cada día recopilamos vuestras sensaciones, noticias, descubrimientos... y los plasmamos en nuestras redes sociales. Envíanos tus titulares por whatsapp o a través de nuestras redes sociales, y forma parte de nuestro Diario de 40ENA.

**Hasta 31/05/2020. Lugar:** en línea. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 31/05/2020.

**En:** Agenda Joven CIPAJ.

**Organiza:** Casa de Juventud Monzalbarba. San Miguel, 13. Tel. 976 785 888.

[cjmonzalbarba@zaragoza.es](mailto:cjmonzalbarba@zaragoza.es) - [www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud)

**Horario:** de martes a domingo, de 17 a 21 h; viernes y sábados hasta las 21,30 h.

### #DesestresArte

Con el objetivo de que el Arte y la Cultura de los Museos nos ayuden a desestresarnos en estos días complicados, los Museos del Ayuntamiento de Zaragoza van a publicar diariamente una selección resumida y comentada de los principales contenidos virtuales relacionados con los Museos del Mundo para su disfrute online.

**Hasta 25/05/2020. Lugar:** en línea, en <https://zaragozamusos.home.blog/> **Precio:** gratuita.

**Organiza:** ZMUSEOS. Tel. 976 721 469.

[museosmunicipales@zaragoza.es](mailto:museosmunicipales@zaragoza.es)

# TE INTERESA

## Fumar en tiempos del Covid-19

Que fumar es malo no es ninguna novedad. Lo que quizá no sabías es que esta adicción resulta mucho más peligrosa cuando el coronavirus se encuentra campando a sus anchas a nuestro alrededor. No debe olvidarse que el sistema respiratorio es la parte del cuerpo principalmente atacada por este virus.

### ¿Qué puede pasarle a quien **fuma**?

Quienes fuman tienen más riesgo de desarrollar complicaciones en caso de infección por coronavirus (las posibilidades de terminar en cuidados intensivos se multiplican por dos).

### ¿Y si en lugar de fumar, **vapea**?

También los efectos del cigarrillo electrónico impiden a los pulmones rechazar las infecciones. Por lo tanto, no sustituyas el cigarrillo por el vapeo. Puede ser igual de nocivo.

Y es que, cuando nuestros pulmones están expuestos a una gripe u otra infección -tal y como ocurre con el covid 19- los **efectos adversos** para quienes fuman son **mucho más serios** que para quienes no fuman.

### En esta situación en la que el coronavirus todo lo inunda ¿Cómo repercute el hecho de fumar en el **fumador/a pasivo/a**?

Cualquier persona sana que inhala el aire expirado por quien fuma corre riesgo de ser **contagiado por coronavirus**. La explicación es muy sencilla:

Lo que sale a través del humo del cigarrillo desde el aparato respiratorio de quien se encuentra infectado/a de coronavirus es lanzado a las vías respiratorias de la persona que está enfrente. Consecuentemente, la posibilidad de contagio se incrementa notablemente.

### Y para quienes **fuman o vapean en tiempos de coronavirus**

- Podría ser un buen momento para replantearse este hábito y dejarlo.
- Si esta opción resulta poco factible en estos momentos,
  - Procura **reducir el consumo**
    - Delimita cada día el número de cigarrillos o de vapeos.
    - Poco a poco, aumenta el tiempo entre cigarrillos o vapeos.
    - Retrasa el primer cigarrillo o vapeo del día, lo máximo posible.
    - No ocupes los tiempos de vacío de que dispones, fumando. Busca actividades que te resulten atractivas y gratificantes.
    - Cuando tengas ganas de fumar, sustituye el cigarrillo o vapeador por una fruta, agua, respiraciones profundas...
    - Hazte un pequeño registro de lo que fumas a diario.
    - NO dejes espacio para el aburrimiento.
  - No **compartas** tu cigarrillo ni vapeador con nadie
  - **Evita fumar/vapear en espacios cerrados**, no ventilados. Recuerda que quienes conviven contigo, van a verse seriamente perjudicados/as. Por suerte el coronavirus no se transmite a las mascotas, pero el humo también les repercute negativamente.



# Consejos sobre vivienda

Durante la cuarentena, te han podido surgir muchas dudas acerca de tu vivienda. El servicio de Vivienda Joven de Juventud Zaragoza responde a algunas de las preguntas más frecuentes.

## ¿Qué ayudas hay para el alquiler de vivienda por el COVID-19?

Las medidas aprobadas por el Gobierno son exclusivamente aplicables a aquellas personas en situación de vulnerabilidad que, tras la paralización de gran parte de la actividad económica, han visto afectados sus ingresos y, por consiguiente, su capacidad para hacer frente a los gastos necesarios para el mantenimiento de sus hogares. Esta situación personal se deberá acreditar conforme a unos requisitos (ingresos, familia, etc.).

Por otro lado, se diferencia entre el tipo de casero:

- Si es una empresa o entidad pública de vivienda o un gran tenedor (más de 10 viviendas), se puede dar una rebaja del alquiler de hasta el 50% o un aplazamiento del pago hasta en cuatro meses, para posteriormente abonarlo por medio de cuotas mensuales hasta en tres años. El propietario deberá elegir entre una de estas dos opciones.
- Si el propietario es un particular y no se llega a un acuerdo voluntario entre ambos de reducir o aplazar el alquiler, el inquilino puede tener acceso al programa de ayudas transitorias de financiación. El Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana mediante un acuerdo con el Instituto de Crédito Oficial, ha desarrollado una línea de avales, por un plazo de hasta 14 años, con total cobertura del Estado, para que las entidades bancarias puedan ofrecer ayudas transitorias de financiación a las personas que se encuentren en la referida situación de vulnerabilidad, con un plazo de devolución de hasta seis años, prorrogable excepcionalmente por otros cuatro y sin que, en ningún caso, devengue ningún tipo de gastos e intereses para el solicitante. Este préstamo a tipo 0 ha de dedicarse al pago de la renta del arrendamiento de vivienda y podrán cubrir un importe máximo de seis mensualidades de renta. Asimismo, se va a incorporar un programa de ayudas al Plan Estatal de Vivienda 2018-21 para aquellas personas que debido a la crisis del Covid no puedan devolver sus préstamos una vez se supere la pandemia.

## ¿Cómo puedo modificar un contrato de alquiler de vivienda o local de negocio?

Puede ser que como consecuencia del Covid-19, u otras causas, hayas acordado con el propietario/a de tu piso de alquiler o local de negocio modificar el contrato de arrendamiento en alguno de sus cláusulas (precio, duración, aplazamiento de rentas, etc.). Aunque haya buen rollo con el casero/a, es recomendable plasmar este acuerdo por escrito para evitar futuros problemas o malentendidos. Vamos a ver brevemente como hacerlo.

Deberá redactarse todo por duplicado, es decir una copia para cada parte, y es válido en un folio normal de papel. Eso sí, deberá contener los siguientes elementos:

- Datos de la persona arrendadora y arrendataria; para eso copia los que figuran en el contrato de alquiler.
- Manifiestar que se va a modificar el contrato firmado en x fecha (la del contrato de alquiler) sobre la vivienda/local sita en Zaragoza, calle tal, número cual...
- Indicar claramente que cláusulas se modifican (precio del alquiler, duración, aplazamiento de pago etc.).
- Habrá de concretarse un plazo de tiempo para que la modificación este activa (un mes, dos, seis, etc.) o para la duración de la prórroga que se acuerde. Si no se pone plazo y por ejemplo se rebaja el alquiler se entiende que es hasta la finalización del contrato. Cuanto más claro, mejor.
- El documento deberá llevar una fecha desde la que se hace efectivo y otra de firma. Puede firmarse más tarde del inicio de la efectividad (por ejemplo, firmamos el 15 de abril, pero se pone que es efectivo desde el 1 de abril).
- Deberá ser firmado personalmente por la persona arrendadora y arrendataria. De este documento guardará cada parte su ejemplar (es recomendable graparlo al contrato original para no perderlo) y evitará a posteriori olvidos o promesas incumplidas.

## ¿Puedo pagar un mes de alquiler con la fianza?

Ante la falta de ingresos económicos por la situación generada por el Covid-19 podemos tener la idea de decirle al propietario que se cobre un mes de alquiler por el de la fianza. Esto no es del todo así, vamos a explicarlo.

El propietario no dispone de la fianza, sino que está depositada en el Servicio de Fianzas del Gobierno de Aragón y no es devuelta hasta semanas después de la cancelación del contrato, por lo cual no puede cogerla para cobrarse un mes directamente. Por otro lado, la fianza está para responder de los daños y desperfectos que puedan existir en la vivienda al salir el inquilino, previa acreditación por medio de presupuestos o facturas del propietario que puede descontar esos gastos de la cantidad final a devolver al inquilino.

Cuando el inquilino abandona la vivienda, en caso de que esté en las mismas condiciones que cuando se entró a vivir, el propietario habrá de devolver el 100% de la cantidad depositada como fianza. En este supuesto, si queda pendiente de abonar una mensualidad, el propietario no devolverá la fianza y la aplicará al pago del mes adeudado, formalizando propietario e inquilino un recibo en el que ambos manifiesten estar de acuerdo. Pero, para esta última opción, hace falta que el propietario esté conforme con haber dejado en "suspensión" el pago de una mensualidad hasta el final del arrendamiento. Por ello, es importantísimo hablar con él para explicarle tu situación económica y llegar a un acuerdo, que por otro lado se puede plasmar en un documento para mayor seguridad de ambos.



Lau

## ¿Puedo dejar de pagar la hipoteca por el coronavirus?

El gobierno mediante Real Decreto-ley ha establecido un aplazamiento del pago de la cuota hipotecaria de la vivienda habitual mientras dure el estado de alarma. Pero no es general, hay que cumplir unos requisitos que consisten, entre otros:

- Acreditar la disminución de ingresos económicos o la pérdida del empleo.
- Que la cuota hipotecaria (más los gastos y suministros básicos luz, gas, etc.) resulte superior o igual al 35% de los ingresos actuales y en general no superar la cantidad de 1.613,52 euros de ingresos al mes entre todos los componentes de la unidad familiar, cantidad que se puede ampliar si hay hijos en la unidad.

Para solicitarla, hay que acudir a la entidad bancaria con una serie de documentos que acrediten los extremos antes indicados (justificante desempleo, copia escritura de la compra e hipoteca, nota simple, facturas, etc.). El plazo para solicitarla es hasta 15 días después de la vigencia del Real Decreto (1 mes después de finalizar el estado de alarma). La moratoria conllevará la suspensión de la deuda hipotecaria y no se pagará la cuota ni intereses mientras esté vigente el Real Decreto-ley, aunque hay que recordar que es un aplazamiento, es decir tendrás que sumar al plazo de tu hipoteca (p. ej. 20 años) las cuotas que ahora se aplacen (p. ej. 20 años y 1 mes).

## Tengo apalabrado un piso en compra, ¿puedo firmar ante notario?

El gobierno en el Decreto de alarma ha contemplado la paralización de gran parte de la vida cotidiana en España. No obstante, los notarios, como prestadores de servicio público, pueden continuar ejerciendo sus funciones, aunque con la salvedad de que podrán actuar en aquellos casos que ellos consideren urgentes o necesarios. Por otro lado, si la compra de la vivienda conlleva la firma de una hipoteca simultáneamente habrás de contar también con la colaboración de la entidad bancaria, que si bien seguirá abierta puede poner pegas a la gestión de la firma. En cualquier caso, salvo que necesites imperiosamente firmar la compra para entrar a vivir en el piso adquirido es difícil que se pueda considerar urgente.

Lo lógico será esperar a que finalice el estado de alarma para proseguir con los trámites de la compra. En todo caso si hubieras firmado algún documento de arras o señal con fechas de firma, dada la situación de fuerza mayor, se podrá aplazar sin perjuicio para comprador ni vendedor, firmando un documento de ampliación entre ambos o comunicándole al vendedor la imposibilidad de firmar en este momento y solicitando el aplazamiento.

Si tienes cualquier otra duda sobre este tema o necesitas ayuda para formalizar algún documento puedes ponerte en contacto con la asesoría jurídica de la Bolsa de Vivienda por teléfono o correo electrónico y te asesoraremos de forma gratuita.

**Vivienda Joven. Juventud Zaragoza.** Casa de los Morlanes. Pza san Carlos, 4.

Tel. 976 721 880 / 976 721 881. [viviendajoven@zaragoza.es](mailto:viviendajoven@zaragoza.es)

[http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/detalle\\_Tramite?id=97](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/detalle_Tramite?id=97)

Horario: de 9,30 a 14 h y de 16 a 18 h

# ANUNCIOS

Alojamiento - Clases - Venta - Empleo - Gente - Intercambios - Prácticas - Voluntariado

## Alojamiento

*Ofrezco*

### *Habitación en piso compartido*

**DOS HABITACIONES EN DELICIAS.** En piso equipado y reformado. Frigorífico, televisión y cerradura con llave individual en las habitaciones. 185€/mes. Chicos/as. C/ Borja, 38. Tomás. 622 215 701. 976 640 990.

[mlabordaperalta@hotmail.com](mailto:mlabordaperalta@hotmail.com)

**EN CALLE SANTANDER.** Habitación con ascensor, cerca de la Universidad y hospital Clínico. Wifi y comunidad incluida. 250€/mes. Chicos/as. María. 647 003 103.

[mariaberne@hotmail.com](mailto:mariaberne@hotmail.com)

**EN EL RABAL.** Buscamos compañero/a de piso no fumador/a. Piso equipado, exterior, situado en zona comercial, bien comunicado, reformado, frigorífico y televisor en la habitación. 195€/mes. Chicos/as. C/ Matías Pastor Sancho, 9. Mario. 665 403 367. [mlaborda1149@hotmail.com](mailto:mlaborda1149@hotmail.com)

**EN SAN JUAN DE LA PEÑA.** En piso de dos habitaciones, con amplio salón y cocina equipada. Buena situación, bien comunicado, fácil aparcamiento. Con armario grande, escritorio, doble ventana, exterior. Wifi y todos los gastos incluidos en el precio. 260€/mes. Chicos/as. Nico. 693 868 858.

**JUNTO AL CPS.** Habitación luminosa, amueblada, con doble ventana y gran mesa de escritorio. Calle peatonal y tranquila. Amplio salón, cocina equipada y dos baños. Gastos compartidos de internet; luz y gas, aparte. Tranvía, bus cerca. 165€/mes. Chicos/as. Pablo Iglesias (Actur-Rey Fernando). Jesús o Dima. [iniciativa.violeta@gmail.com](mailto:iniciativa.violeta@gmail.com)

**PARA CHICA EN HERNÁN CORTÉS.** Habitación para chica estudiante o trabajadora, limpia y no fumadora. Se alquilará al terminar el estado de alarma. 225€/mes. Isabel. 608 706 572. [isabelnerasky@gmail.com](mailto:isabelnerasky@gmail.com)

**ZONA UNIVERSIDAD Y HOSPITALES.** En piso de tres habitaciones con baño, cocina y salón independiente (amueblado). Calefacción central incluida. Terraza exterior. Actualmente vivimos dos chicas muy sociables, limpias y ordenadas. 190€/mes. Chicos/as. C/ Lorente (Universidad). Beatriz. 617 983 170. 699 618 299.

[bcapdevila95@gmail.com](mailto:bcapdevila95@gmail.com)

## Clases particulares

*Ofrezco*

**ALEMÁN E INGLÉS EN LÍNEA.** Soy alemana nativa. Imparto tanto conversación como preparación para exámenes. Nadine, 644 411 228, [nadine.zernott@gmx.de](mailto:nadine.zernott@gmx.de)

**ASIGNATURAS DE CIENCIAS EN LÍNEA.** Estudiante de ingeniería informática con experiencia. Imparte hasta bachiller inclusive, las siguientes materias: Tecnología, Informática, Matemáticas, Física y Química. Jorge, 722 244 704, [zgzerrano@gmail.com](mailto:zgzerrano@gmail.com)

**CIENCIAS Y LETRAS EN LÍNEA.** Licenciado en psicología, imparto por vía telemática: Matemáticas, Economía, Historia, Geografía, Filosofía y otras, a todos los niveles. Económico y experiencia. Eduardo, 689 584 965, [eduardoib85@gmail.com](mailto:eduardoib85@gmail.com)

**CONTABILIDAD EN LÍNEA.** Graduado en ADE se ofrece para ayudar en contabilidad a todos los niveles. David, 689 241 344, [davidmaicas@gmail.com](mailto:davidmaicas@gmail.com)

**ESO Y BACHILLERATO CCSS. EVAU.** Graduada en Derecho se ofrece para repasar ESO y bachillerato de CCSS (preparación selectividad). Modalidad en línea. 7 €/h Laura, 665 261 976, [lauradelmazotejedor@gmail.com](mailto:lauradelmazotejedor@gmail.com)

**ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS, EN LÍNEA.** Profesora con titulación y amplia experiencia, imparte clases a todos los niveles. María, [zg031121@hotmail.com](mailto:zg031121@hotmail.com)

**ESTADÍSTICA, ECONOMETRÍA Y PSICOMETRÍA EN LÍNEA.** Para distintas carreras. Econometría general, I, II y III. A través de zoom, skype, etc. José Luis, 656 960 241.

**FILOSOFÍA A BACHILLERATO Y SELECTIVIDAD.** Para organizar y entender la teoría, con un enfoque didáctico y ameno. Alba, 660 314 198, [albaregan@gmail.com](mailto:albaregan@gmail.com)

**FRANCÉS E INGLÉS VIRTUAL.** Titulado oficial en B2 DELF Français y B2 Cambridge. Experiencia. Titulado por el instituto Cervantes. Pedro, 643 283 609, [pedroroyo58@gmail.com](mailto:pedroroyo58@gmail.com)

**FRANCÉS, INGLÉS Y ALEMÁN.** Licenciada en filología inglesa y alemana da clases de los tres idiomas, con experiencia. Cecilia, 615 121 356, [cecilia.lopez.garcia@outlook.es](mailto:cecilia.lopez.garcia@outlook.es)

**GUITARRA EN LÍNEA.** Ahora también a distancia con webcam + micro. 10 €/h., nivel básico e intermedio, estilos pop-rock. Mauricio, [pepbeck@gmail.com](mailto:pepbeck@gmail.com)

**IDIOMAS Y APOYO ESCOLAR EN LÍNEA.** Ofrezco: Inglés y Francés o apoyo escolar. Con Experiencia. Sara, [saragz95@gmail.com](mailto:saragz95@gmail.com)

**IDIOMAS, LENGUAS, MATES Y LETRAS EN LÍNEA.** Licenciado en filología clásica imparte: Latín y Griego; Lengua española, sintaxis y comentario; Inglés, Francés, Mates y Economía (ESO, bachiller y EVAU). Experiencia y económico. Francho, 622 696 298, [cebrianfj@gmail.com](mailto:cebrianfj@gmail.com)

**INFORMÁTICA EN LÍNEA.** Para cualquier edad y materia; económico. Jesús, [cratarelo@gmail.com](mailto:cratarelo@gmail.com)

**INGLÉS DINÁMICO EN LÍNEA.** Preparación de exámenes Cambridge (B2 y C1) de forma dinámica (ejercicios, juegos). Repaso general en función del nivel. Raquel, 699 617 323, [rach921810@gmail.com](mailto:rach921810@gmail.com)

**INGLÉS EN LÍNEA A TODOS LOS NIVELES.** Profesor nativo de Inglaterra con experiencia, por googlemeets. 10 €/h. Danny, [dannymillingtonefc@hotmail.co.uk](mailto:dannymillingtonefc@hotmail.co.uk)

**INGLÉS EN LÍNEA.** Graduada en traducción con experiencia en docencia, imparte a nivel de la ESO y bachiller. Disponibilidad horaria. María, [edomaria4@gmail.com](mailto:edomaria4@gmail.com)

**INGLÉS, FRANCÉS Y LENGUAS EN LÍNEA.** Graduada en estudios ingleses, ofrece además, Lengua y Latín. Con experiencia. De primaria a 2º de bachiller y exámenes oficiales. Carla, 616 826 301, [carlagonu@gmail.com](mailto:carlagonu@gmail.com)

**INGLÉS, FRANCÉS, ALEMÁN Y TAQUIGRAFÍA.** Profesora, refuerza a todos los niveles y especialidades. Experta en taquigrafía, doy formación para administración y personal jurídico. María Inés, [mainetrad@hotmail.com](mailto:mainetrad@hotmail.com)

**ITALIANO EN LÍNEA POR NATIVA.** Imparto a todos los niveles. Disponibilidad horaria, fácilto

material. Medios: skype o videollamada Whatsapp. Angela, 672 402 062, [angelasimonetti95@gmail.com](mailto:angelasimonetti95@gmail.com)

**LABORAL, NÓMINAS Y CONTRATOS EN LÍNEA.** Sobre normativa, seguridad social, contabilidad y fiscalidad. David, 689 241 344, [davidmaicas@gmail.com](mailto:davidmaicas@gmail.com)

**MATEMÁTICAS Y FÍSICA A ESO Y BACHILLER.** Estudiante de doctorado con experiencia, da clases en línea a ESO y bachiller. Refuerzo, exámenes, selectividad. Ángel, 656 623 650, [angel89sf@gmail.com](mailto:angel89sf@gmail.com)

**NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.** Maestra de educación infantil con máster en psicopedagogía. Tengo experiencia con alumnos/as con necesidades educativas especiales. Ainhoa, [maestradeedu.infantil@gmail.com](mailto:maestradeedu.infantil@gmail.com)

**OPOSICIONES DE INGLÉS, MAGISTERIO Y FILOLOGÍA.** Preparadora para Magisterio y Filología: formación completa con material, ayuda y corrección con el proyecto. Marian, [zgzingles@gmail.com](mailto:zgzingles@gmail.com)

**PRUEBAS LIBRES DE ESO EN LÍNEA.** Licenciado en psicología, prepara pruebas libres para obtener el título de la ESO y acceso a la universidad para mayores de 25 años, con experiencia. Económico. Eduardo, 689 584 965, [eduardoib85@gmail.com](mailto:eduardoib85@gmail.com)

**REFUERZO DE LETRAS A ESO, VIA SKYPE.** Estudiante de máster de profesorado da clases de ESO de asignaturas de ciencias sociales e historia del arte e inglés en bachillerato. Beatriz, 618 417 740, [beatrice94@gmail.com](mailto:beatrice94@gmail.com)

**REFUERZO EN LÍNEA A TODAS LAS ASIGNATURAS.** Apoyo a todas las edades y asignaturas. Experiencia, máster en profesorado. Denisa, 655 641 371, [filologiadeni28@gmail.com](mailto:filologiadeni28@gmail.com)

**REPASOS EN LÍNEA PRIMARIA Y ESO.** Estudiante de grado universitario se ofrece para refuerzo a primaria y ESO, económico. Laura, [lauracaskan01@gmail.com](mailto:lauracaskan01@gmail.com)

**TÉCNICAS DE ESTUDIO, REPASO Y TDAH.** Psicóloga y formadora en la especialidad TDAH. Apoya en técnicas, tareas y preparación de exámenes. María, 610 009 442, [mcaneteuson@gmail.com](mailto:mcaneteuson@gmail.com)

**Compra-venta**

*Ofrezco*

**LIBRO DE CÁLCULO I LARSON.** 8ª edición, poco uso, 50 €. Luis, 657 888 161, [marco\\_panzer@msn.com](mailto:marco_panzer@msn.com)

**PORTABICICLETAS Y BANDA PECTORAL.** De techo cruz alu-bike y cierre de seguridad. 30 €. Banda de frecuencia cardíaca para pulsómetro, gps o smartwatch (protocolo ant+). La goma

elástica es nueva. 15 €. Luis, 657 888 161, [marco\\_panser@msn.com](mailto:marco_panser@msn.com)

## Empleo

### Ofrezco

**ATENCIÓN AL CLIENTE, CON ALTO NIVEL DE ALEMÁN.** Se exige manejo del idioma alemán a nivel de nativo. Para trabajar en una multinacional. Disponibilidad horaria total. Trabajo estable. Marta, [marta.hernandez@adecco.com](mailto:marta.hernandez@adecco.com)

**AUXILIAR DE FARMACIA.** Seleccionamos personal para importante cadena de farmacias y parafarmacias en Zaragoza. Con capacidad y habilidades sociales. Pilar Cano, [pilarcanorrrh01@gmail.com](mailto:pilarcanorrrh01@gmail.com)

**AYUDANTE DE COCINA Y GEROCULTOR/A.** Asociación Inmon selecciona para cubrir suplencias. Ayudante de cocina: experiencia en colectividades, con vehículo propio. Gerocultor/a: disponibilidad para trabajar en turno rotativo: mañanas, tardes y noches Carolina, [carolina.robledo@ainmon.com](mailto:carolina.robledo@ainmon.com)

**DOCENTE DE ALEMÁN A1.** Para modalidad en línea. Horario flexible. Imprescindible titulación de alemán C2. Yolanda, [yolandaenguid@piquerestudios.com](mailto:yolandaenguid@piquerestudios.com)

**ENFERMERAS/OS CON TITULACIÓN.** Rey Ardid busca personal para la residencia Juslibol-Ibercaja, en jornada completa, turnos de L a V y de M/T, con un fin de semana al mes. Estrella, [estrella.fernandez@reyardid.org](mailto:estrella.fernandez@reyardid.org)

**ESPECIALISTA DE GEROCULTURA.** Residencia de las Angélicas (Venta del Olivar), busca especialista de gerocultura para cubrir baja por lesión y vacaciones. Imprescindible vehículo propio. Ana Calvo, [coord.mayores@angelicas.es](mailto:coord.mayores@angelicas.es)

**LOGOPEDA.** Se precisa de persona con grado o máster en logopedia. Media jornada en colegio de educación especial. Abstenerse maestras/os en audición y lenguaje. María Jesús, [cv.maria.soriano@gmail.com](mailto:cv.maria.soriano@gmail.com)

**MOZOS/AS DE ALMACÉN.** Para labores en diferentes sectores como logística, textil. Metal. Valorable experiencia con carretilla y vehículo propio. Disponibilidad para trabajar a turnos. Pilar Cano, [pilarcanorrrh01@gmail.com](mailto:pilarcanorrrh01@gmail.com)

## Gente

**AMANTES DE LA ESCRITURA.** Somos el taller literario de 12 lunas, te invitamos, si te sientes escritor joven mayor de 16 años, para que te sumes a esta iniciativa creativa. Acuaría, [acuariamagico@hotmail.com](mailto:acuariamagico@hotmail.com)

## Intercambios

**ACOMPañANTE CON COCHE PARA IR A CASPE.** Para poder ir a la campaña de recogida de la fruta. Pagaría mi parte correspondiente en gasolina. Mabel, [mabelsorgin5@hotmail.com](mailto:mabelsorgin5@hotmail.com)

**ESPAÑOL POR INGLÉS.** Imparto clases de español a cambio de clases de inglés. María, 625 641 168.

**ESPAÑOL POR ITALIANO O INGLÉS EN LÍNEA.** Graduada en magisterio, intercambia español por italiano (nivel A2) o por inglés (nivel B2) en línea. Ana, [anatabuencac@gmail.com](mailto:anatabuencac@gmail.com)

## Prácticas en empresas

### Ofrezco

**PRÁCTICAS DE DISEÑO GRÁFICO.** Prácticas semipresenciales para estudiantes con conocimientos de diseño gráfico, en empresa del sector cosmético, con posibilidad de incorporación al equipo después. Enviar CV. Elías, [info@egalle.com](mailto:info@egalle.com)

## Voluntariado

### Demando

**COLABORACIÓN EN LÍNEA EN TEMAS DE DISCAPACIDAD.** Desde plena inclusión Aragón (federación que trabaja para personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo) buscamos voluntarios/as para planificar y llevar a cabo actividades de ocio en línea. Gabriel, [gabrielsanchez@plenainclusionaragon.com](mailto:gabrielsanchez@plenainclusionaragon.com)

### Ofrezco

**DISEÑO WEB PARA ENTIDADES.** Me ofrezco para diseñar webs para organizaciones sin ánimo de lucro. Laura, [llafuentesan@gmail.com](mailto:llafuentesan@gmail.com)

**RESOLUCIÓN DE DUDAS DE INGLÉS Y LENGUA.** Puedo ayudar en la resolución de dudas o conseguir recursos en inglés. Daría orientaciones al alumnado ESO, bachillerato, Universidad y escuela de idiomas hasta B2. Tengo C1, Filología inglesa y Magisterio. Susana, [susanalmazara@gmail.com](mailto:susanalmazara@gmail.com)

**RECURSOS EN LÍNEA.** Tengo material (libros en pdf, dibujos para imprimir) para infantil y adultos. Erika, [smellikethespring@gmail.com](mailto:smellikethespring@gmail.com)

**RESOLUCIÓN DE DUDAS.** Soy maestra de infantil, si alguien precisa ayuda puntual de primaria o de la ESO, estaré encantada de resolverlas. Hice bachiller de Biología y Química. María, [mlopezmorea@gmail.com](mailto:mlopezmorea@gmail.com)



# cipaj

Todos los servicios son gratuitos

[www.cipaj.org](http://www.cipaj.org)

# C



**INFORMACIÓN  
Y ASESORAMIENTO  
PARA JÓVENES**




# A

# P

# J

En el CIPAJ seguimos a tu lado:

 976 721 818, de lunes a viernes, de 9,30 a 14 h

 608 748 112

 [cipaj@zaragoza.es](mailto:cipaj@zaragoza.es)

 **Zaragoza**  
ARAGONIA  
JUVENLUD



