

¿Y

AHORAYAHORA QUE

**GUIA INTERACTIVA PARA LA
TRANSICIÓN A LA VIDA ADULTA**

¿Y AHORA QUÉ?

GUIA INTERACTIVA PARA LA TRANSICIÓN A LA VIDA ADULTA

Fecha de publicación: Abril 2022

Edita: Cruz Roja Española

Reina Victoria, 26

28003 Madrid

www.cruzroja.es 900 22 11 22

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos e ilustraciones:

Cruz Roja Española y sus autores

Coordinación: Programa de Infancia en Dificultad Social de Cruz Roja Española.

Área de Estudios e Innovación Social

Maite Gutiérrez Cachán.

Carlos Chana García.

Autoría: Julia Salafranca Gómez, Elena Martín Nieto,
María Vilches Cansino, Laura Márquez Malia.

Diseño y maquetación: Steven Deprez

Dep. Legal: M-36858-2021

ISBN: 978-84-7899-187-7

Nuestro agradecimiento al personal técnico y voluntario que integran los equipos territoriales del proyecto "Acompaña" de Cruz Roja Española en Andalucía, Cantabria, Castilla y León, Castilla la Mancha, Cataluña, Ceuta, C. Valenciana, La Rioja, Madrid, Murcia y País Vasco, así como a todos los y las jóvenes que participan en este proyecto, quienes, con sus opiniones, ideas y propuestas de mejora, han hecho posible que ésta sea una guía "de jóvenes para jóvenes".

Agradecimientos de las autoras:

Qué sería de cualquier proyecto sin dar las gracias a aquellas personas que lo han hecho posible.

En primer lugar, queríamos dar gracias a Cruz Roja Española por apostar por nosotras, creer en nuestro proyecto y por poner los medios humanos y materiales para que vea la luz, y salga adelante. Gracias por el increíble y necesario trabajo que hacen el personal técnico y voluntario del proyecto “Acompaña” en Andalucía, Cantabria, Castilla y León, Castilla la Mancha, Cataluña, Ceuta, C. Valenciana, La Rioja, Madrid, Murcia y País Vasco, y, en especial, a Maite Gutiérrez Cachán por su tiempo, su paciencia y su dulzura.

Un “gracias” indispensable a Paula Pacheco Romero por ser compañera en el origen de este proyecto que nació en la Escuela de Liderazgo Universitario de la Universidad Francisco de Vitoria, un lugar muy especial que nos sirvió para aprender, crear y servir a la sociedad.

En especial, queremos agradecer a Estrella Macías Villapaz por su experiencia, por su fuerza al compartirla y por indicarnos el camino a seguir. Este proyecto no habría surgido sin su ayuda.

Gracias a todos y todas las jóvenes del proyecto “Acompaña” que participaron en las dinámicas donde este proyecto tomó forma, y que han contribuido a que ésta sea una guía “de jóvenes para jóvenes”.

Gracias también a Steven Deprez, por darle color y poner en acción nuestras palabras. El arte, definitivamente, habla por sí solo.

Por último, pero no menos importante, gracias a nuestras familias, porque la educación y la conciencia social, nacen en casa. Y ojalá todo el mundo pueda tener un hogar donde encontrar el apoyo y amor que a nosotras se nos ha sido brindado.

¿Y AHORA QUÉ?

GUIA INTERACTIVA PARA LA TRANSICIÓN A LA VIDA ADULTA

PRESENTACIÓN

Cada año miles de jóvenes en España alcanzan **la mayoría de edad** habiendo crecido bajo el Sistema de Protección a la Infancia, separados de sus respectivas familias por haber sufrido situaciones de desamparo. En ese momento salen del Sistema, sin culminar un proceso de desarrollo personal, ni habiéndose solucionado las situaciones familiares que ocasionaron tener que vivir fuera de su núcleo familiar de origen, por lo que el retorno se hace inviable en la mayoría de los casos. Con sus 18 años recién cumplidos, estos/as jóvenes se enfrentan a un “segundo abandono”, teniendo que afrontar una **emancipación precoz** (11 años antes que la media de edad con la que se emancipa cualquier otro/a joven en nuestro país) y forzosa, que los predispone a una situación de alto riesgo de exclusión social e incluso de sinhogarismo. Junto a ellos, nos encontramos con la realidad de otros jóvenes que crecieron en contextos de riesgo social, pero que nunca fueron separados de sus familias al no prosperar ninguna medida de protección a la infancia, y al llegar a la mayoría de edad se encuentran en esa misma situación de vulnerabilidad, sin soportes familiares ni sociales.

Cruz Roja viene trabajando en el acompañamiento social y educativo a la emancipación desde los años 90, iniciamos este proceso mediante la gestión de recursos residenciales en diferentes partes del país donde los y las jóvenes pudieran hacer realidad un proceso de autonomía personal.

Conscientes de esta realidad, a finales del año 2020, un grupo de alumnas de la Universidad Francisco de Vitoria y Santander Universidades se puso en contacto con nuestra Organización, porque querían que su trabajo de final de proyecto del Programa de Liderazgo Universitario en el que eran alumnas, ayudase a jóvenes de su misma edad que, como ellas, se enfrentaban a la “vida adulta”, aunque conscientes también de que no lo hacían en las mismas condiciones.

Su proyecto era la Guía “¿Y ahora qué?”, un instrumento dirigido específicamente a los y las jóvenes en situación de extutela o riesgo social, que, a través de un lenguaje directo, cercano y desde el “tú a tú” que permite compartir la misma edad y generación, pretende ofrecerles información, orientación y conocimientos útiles en su proceso de emancipación.

El proyecto nos pareció ilusionante, en primer lugar, porque es poco común encontrar a jóvenes que conozcan la realidad de los niños y niñas que han pasado por el Sistema de Protección a la Infancia y que además se preocupen por la mejora de su situación, y, en segundo lugar, porque no es habitual encontrar materiales en este contexto escritos “de jóvenes para jóvenes” y partiendo de los elementos comunes que comparten por su situación de transición a la vida adulta. Esta iniciativa encajaba perfectamente con los planteamientos de la Estrategia de Activación Juvenil de la Cruz Roja, donde uno de

sus ejes tenía que ver con la implicación de los propios jóvenes en la transformación de su propio entorno social.

El proyecto inicial presentado por las autoras dio paso a un proceso de trabajo conjunto, en el que desde el Programa de Infancia en Dificultad Social nos embarcamos gustosos y agradecidos, y en el que también se han involucrado los equipos técnicos de Cruz Roja que trabajan con estos jóvenes a través del proyecto “Acompaña”, y los propios jóvenes del proyecto, aportando todos ellos y ellas sus opiniones, ideas, y propuestas de mejora al contenido inicial.

La Guía interactiva para la transición a la vida adulta “¿Y ahora qué?” que a continuación presentamos es el resultado de este proceso de trabajo, con en el que sus autoras, y todo el equipo del proyecto “Acompaña” en Cruz Roja, queremos contribuir a que los y las jóvenes y adolescentes a quienes nos dirigimos dispongan de información, de oportunidades estimulantes y de incentivos que promuevan su desarrollo personal y un conocimiento real y cercano de la sociedad en la que van a vivir y desarrollarse.

Cruz Roja Española
Área de Estudios e Innovación Social
Programa de Infancia en Dificultad Social



¡Importante!

Verás que a lo largo del manual empleamos el género masculino para dirigirnos al lector o a la lectora. **Desde el comienzo de la redacción de este manual se apostó siempre por el lenguaje inclusivo, como se demuestra al emplear palabras sin género. Sin embargo, el uso de ambos géneros al escribir complicaba mucho el trabajo de lectura. Por ello, y con la única intención de agilizar y simplificar este acto, tomamos la decisión de utilizar únicamente un género. De esta forma queremos aclarar que, aunque utilizemos el género masculino, nos dirigimos de forma igualitaria tanto a ellos como a ellas.**

PRÓLOGO

Hola, ¿cómo estás? ¿Hecho un lío? ¿Comiéndote mucho la cabeza?

Ahora nada es fácil, eso está claro... Comienzas tu vida adulta y no sabes ni por dónde empezar, buscar trabajo se te hace un mundo y, hacer espaguetis a la boloñesa, ni te cuento.

Pero... **no estás solo**. Estamos aquí para acompañarte y hacerte la vida un poquito más **fácil**.

Con este manual, queremos ofrecerte las **herramientas** para que empieces a construir tu vida. Para ello, te vamos a dar un par de consejos, por si quieres darle un giro de 180° a tu hora, a tu día o a tu año.

¡Agárrate fuerte! Vamos a hablarte de cómo ser el número uno en tu entrevista, cómo reconocer y manejar ese fuego que te quema a veces por dentro y qué puedes hacer con tu tiempo si tienes un rato libre. Además, vamos a ver qué papel juegas tú en la sociedad y por qué eres vital para que funcione correctamente (¡como si no tuvieras suficiente con lo tuyo!).

Para que te sea más fácil navegar por esta guía, la hemos dividido en **cuatro grandes bloques**:

- **Salud**
- **Gestiones Básicas**
- **Formación Y Empleo**
- **Y Sociedad**

Además, cada sección está dividida en pequeños apartados para que encuentres lo que te interesa más rápidamente y la lectura sea más entretenida.

¡No te asustes!...que no tienes que leerte la guía del tirón, ni te vamos a hacer un examen al acabar. Este manual está hecho para que vayas leyendo **según tus intereses o lo que necesites en cada momento**. Sáltate los capítulos que quieras, empieza por el final o relea los capítulos las veces que te hagan falta.

Esta guía está hecha para ti, y tú decides qué uso le das.
Siempre es posible cambiar tu vida, empezando aquí y ahora.
El cambio empieza en ti y queremos ayudarte a que lo consigas.

3 ... 2 ... 1... ¡Vamos!

Anotación:

La información de este manual se encuentra lo más actualizada posible. Tanto si detectas información equivocada o alguna errata, como si tienes sugerencias de mejora; puedes hacérselas llegar a través de nuestra cuenta de correo: informa@cruzroja.es o las otras vías de contacto que aparecen en la web.

¡¡Muchas gracias!!

SALUD



ESTAR SANO NO ES SÓLO COMER BIEN

¡Hola! ¡Bienvenido al primer capítulo!

No sé si eres de los que “se dejan lo mejor para el final”, pero nosotras (al menos en esta ocasión...) hemos decidido unirnos al equipo de los que dicen que “hay que empezar con buen pie”.

Decidimos dedicar el primer capítulo a la que debe ser **LA PRIORIDAD de nuestros días, la SALUD**...ya que necesitamos de ella para poder llevar a cabo nuestras tareas del día a día; desde ir a comprar el pan hasta echar un partido con los colegas, trabajar o cuidar de los nuestros.

Según la OMS,

“la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por ello, hemos decidido titular el capítulo “estar sano no es sólo comer bien”; porque... ¡Existen muchos factores que debemos tener en cuenta a la hora de hablar de salud!

Nuestra intención es recordar y afianzar la importancia que tiene **cuidarnos, protegernos** y por supuesto, **querernos** a través de temas que ocupan nuestro día a día.

Empezaremos por la que todos conocemos: la salud física (que incluye la alimentación, el ejercicio físico y la actividad física), para continuar con la que quizá ha sido la gran desconocida hasta hace poco tiempo (pero MUY MUY MUY importante), la salud mental. Hablaremos también sobre la salud sexual, con temas como las ETS y los métodos de anticoncepción. Además, dedicaremos una sección independiente al consentimiento sexual...“solo sí es sí”.

Dedicaremos tiempo a la prevención de la salud, es decir, al trabajo para el cambio de hábitos o conductas que no son tan buenas para nosotros. Nos referimos a las drogas (tabaco, sustancias psicoactivas, alcohol...) y al juego patológico, más conocido como ludopatía.

Y, por último, pero no menos importante, también podrás leer otras secciones en las que hablaremos sobre la importancia de la vacunación y primeros auxilios.

¿Interesante? ¿Útil? ¿Importante? ¿Necesario? SÍ, SÍ Y MIL VECES SÍ.

¿A qué esperas? ¡ADELANTE!

I. ¿Somos lo que comemos?

La importancia de la alimentación.

II. ¿Eres aficionado al sofiing?

La actividad física y el sedentarismo.

III. Menos Mr. Wonderful y más psicólogo

Salud mental.

IV. ¿Hay algún médico en la sala?

Primeros auxilios.

V. “¿Tienes fuego?”

Prevención del tabaquismo.

VI. “Hoy compro Vodka. ¿Compartes botella conmigo?”

Prevención del alcoholismo y consumo perjudicial de alcohol.

VII. “Pruébalo, de verdad que no pasa nada” y otras frases que vas a escuchar cuando salgas de fiesta

Prevención del consumo de otras sustancias psicoactivas.

VIII. “Es sólo un juego”

Prevención del juego patológico.

IX. El consentimiento es sexy

El respeto como base de las relaciones sexuales.

X. “Que aquella noche no sea un mal recuerdo”

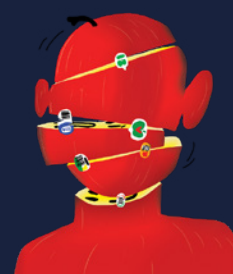
Infecciones de transmisión sexual.

XI. ¡Sorpresa! No es la cigüeña la que trae los bebés.

Métodos anticonceptivos y salud reproductiva.

XII. ¡Protégete, protégelos, protégenos!

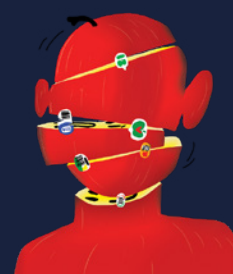
La vacunación.

Referencias

I.

¿SOMOS LO QUE COMEMOS?

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN.



El cuerpo humano es una complejísima máquina compuesta por diferentes sistemas que se coordinan a la perfección para asegurar su funcionamiento y su adaptación a todas las situaciones. Como toda máquina, necesita un combustible: el alimento. Pero seguro que no te conformas con cualquier combustible y quieres EL MEJOR. Para asegurarte de que lo sea, la clave es llevar una alimentación saludable.

¿Sabes en qué consiste?... ¡y no vale con decir “todo lo verde es sano”!

Una alimentación saludable se basa en comer variado y equilibrado, priorizando alimentos ricos en nutrientes y eliminando, en todo lo posible, aquellos que no aportan cosas tan buenas. Esto NO significa “pasar hambre” o “contar calorías”, sino incorporar un estilo de vida con el que te sientas feliz, energético y cómodo. Así conseguirás que se pueda mantener en el tiempo y no se convierta en algo temporal para conseguir un objetivo.

¿Cómo lo hago? — CLAVES DE UNA BUEN ALIMENTACIÓN.

1. La mejor bebida para quitar la sed es el AGUA.

Está recomendado beber de 1,5 a 2 litros de agua diarios. Esto equivale a... ¡entre 6 y 8 vasos al día!



2. Evita los alimentos ultraprocesados,

es decir, aquellos que tienen altas cantidades de azúcares añadidos, sal, aditivos o cuyo procesamiento industrial los hace más atractivos, pero menos interesantes en nutrientes.

¿Sabías que...

El nutricionista **Carlos Ríos** ha creado el movimiento **Realfooding**? Pretende informar a todo el mundo de la importancia de una alimentación saludable: “*un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultraprocesados*”.

Pero...¿cómo sabemos cuáles son los ultraprocesados? El equipo Realfooding te da los siguientes trucos para saber leer las etiquetas de los alimentos:

Ingredientes: Aparecen ordenados de mayor a menor cantidad. (Si ves muchísimos ingredientes...puedes empezar a sospechar)

Azúcar: Lo ideal es que tenga menos de 5 gramos por cada 100 gramos de alimento (esto puedes verlo en la tabla nutricional). ¡Que no te pillen! Si lees dextrosa, sacarosa, jarabe de...¡son todos azúcar!

Grasas: lo más importante es ver qué grasas me ofrece el alimento y si son de buena o mala calidad. El aceite de oliva virgen extra es perfecto. Sin embargo, aléjate de aceites como el de girasol, de palma...

Calorías: lo importante es ver si esas calorías “merecen la pena” o son “calorías vacías”. Es decir...hay alimentos calóricos que aportan muchas cosas buenas a nuestro cuerpo, pero muchos otros además de ser calóricos contienen muchos componentes dañinos. ¡Elige bien!

¡Una cosa más! No te dejes engañar por la publicidad de los productos...
0% grasa, bajo en azúcares, “light”, “línea”, “con cereales”...¡que no te engañen!

¿Quieres saber más? Te recomendamos que leas su web:
y les sigas en Instagram:

REALFOODING

3. Ten en cuenta el tamaño de las raciones.

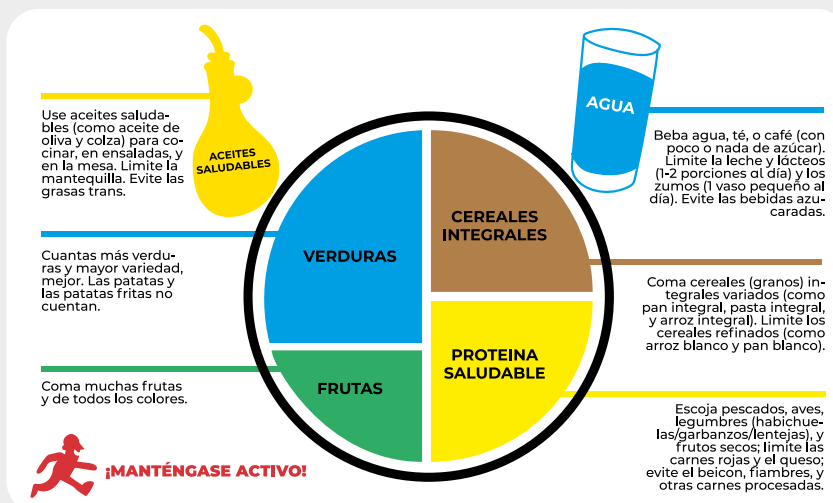
Acaba tus comidas SACIADO, pero evita desabrocharte el botón del pantalón al acabar la comida (¡aunque vaya alivio, eh!).



¿Conoces...

El plato de Harvard?

Es una guía creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard para crear comidas saludables y balanceadas. Lo explican a partir de un plato dividido en secciones, indicando la cantidad que corresponde a cada alimento.



HARVARD

¿Quieres saber más? Te recomendamos que leas su web:

4. ¡Escúchate! La alimentación intuitiva y el hambre emocional.

Como hablábamos más arriba, es importante que sepas identificar tanto las señales de “estoy lleno” como las de “tengo hambre”.

**¿Sabías que...**

Ya nacemos con la capacidad de saber cuánto y cuándo comer. Por eso los bebés lloran cuando tienen hambre y paran de hacerlo cuando están satisfechos. Con el tiempo esta capacidad se pierde... ¡pero no es difícil recuperarla!

¿Conoces...

El concepto “hambre emocional”? Seguro que sí, porque todos pasamos por ello: comer por aburrimiento, comer porque estoy triste, comer por estar super contento... ¡Error! Alimentarse es una necesidad, y, aunque también es un placer, lo ideal es hacerlo cuándo nuestro cuerpo nos lo pida. No existen las “horas perfectas para comer” ni un número exacto de comidas al día que debas hacer. Tampoco debes obligarte a comer sin hambre o esperar a estar demasiado hambriento. Escúchate, entiende lo que tu organismo te pide y dáselo. Esto se llama: **alimentación intuitiva**.

¿Qué me aportan los alimentos?**GRUPOS DE ALIMENTOS y MACRONUTRIENTES.**

- **Las FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS** son alimentos indispensables para nuestra alimentación, ya que nos aportan vitaminas, proteínas, minerales, fibra y agua. Además, le aportan mucho color a los platos y los hacen más atractivos y divertidos



¡Eso sí, las frutas mejor **enteras** que en zumo! Te saciarán más, contendrán fibra y la absorción de sus azúcares será más lenta, ¡mucho más beneficioso para nuestro cuerpo! Una opción intermedia muy de moda es tomarlas trituradas, en un “smoothie”.

- **La PROTEÍNA SALUDABLE** ¿dónde está?
 - ◆ **Las LEGUMBRES** son alimentos muy completos que además contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra... Lo ideal es comerlas de **2 a 4 veces por semana**.

¿Conoces...

El hummus? Es un plato muy popular de Oriente Medio hecho a base de garbanzos, tahini (pasta de semillas de sésamo), ajo y limón. Si no te gustan los garbanzos, prueba esta receta, ¡cambiarás de opinión!



- ◆ **Los HUEVOS** aportan proteínas de excelente calidad. El consumo semanal de huevos ha sido un tema muy polémico, ya que los científicos y nutricionistas cambiaban cada dos por tres de opinión sobre si el huevo era de lo mejor o de lo peor. Actualmente, parece que están de acuerdo en que es un alimento con más beneficios que riesgos. La mayoría de los expertos coinciden en que el consumo más recomendado es de **3 o 4 huevos por semana**.



- ◆ **El PESCADO, MARISCO, las AVES y la CARNE** son también una importante fuente de proteína, además de grasas y hierro. Se recomienda consumir carne/aves 3 o 4 veces a la semana y pescado **2 o 3 veces a la semana**. ¡Cuidado! Los embutidos, las salchichas, los palitos de cangrejo, las gulas... ya sabes que son versiones ultra-procesadas de estos grupos de alimentos, así que mejor como consumo ocasional.



- **CEREALES, PAN, ARROZ, PASTA, PATATA... LOS HIDRATOS DE CARBONO, LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA.**

Como son la principal fuente de energía, tienes que consumirlos **diariamente**, pero hay que procurar que sea en su forma **integral**... ¿por qué? La harina blanca (el pan y la pasta de toda la vida) llevan mucho procesamiento industrial y, por ello, pierden muchas de sus cualidades saludables.

- **ACEITES Y OTRAS GRASAS.**

El mejor **aceite** es el de **oliva virgen extra**. Pero ¡cuidado... **máximo 5 cucharadas al día!** Una cucharada equivale a 90 calorías. Otras fuentes de grasas saludables son las aceitunas, los frutos secos, las semillas, el aguacate, la leche entera, los pescados y carnes grasas... ¡todo riquísimo, pero ya sabes... con moderación!

5x



- **¿Y LOS LÁCTEOS? LECHE, QUESO, YOGURES...**

Aportan nutrientes como el calcio, proteínas y grasas de calidad. Lo recomendado es consumir lácteos **2 o 3 veces al día**.

¿Conoces...

El skyr?

Es un producto lácteo originario de Islandia que tiene un alto contenido proteico y está considerado "superalimento"? Es muy parecido al yogur y lo puedes encontrar en casi todos los supermercados.



¿Sabías que...

Somos el único mamífero que sigue tomando leche después del periodo de lactancia?

No he hecho nunca la compra solo — **CÓMO COMPRAR.**

Seguro que te preguntas cuánto te va a costar la compra al mes. ¡Depende de lo que compres!, pero organizándote bien y empleando algunos trucillos...por **125-175 euros (precio por persona)** puedes conseguirlo. A continuación te dejamos esos trucillos para hacer la compra menos aburrida, más rápidamente y...¡ahorrando dinero!



1. **Planea tus comidas, así sabrás qué necesitas y si puedes utilizar alimentos que te han sobrado para otras recetas o cocinar de más para otro día.**
2. **Fija un presupuesto mensual para tu comida.**
3. **Revisa semanalmente tu despensa y utiliza todos los productos antes de que caduquen.**
4. **Prepara la lista de la compra antes de ir, así no te llevará mucho tiempo y no comprarás cosas que no necesitas.**
5. **Compara el precio de los productos. Mira siempre el precio por kilo o por unidad que aparece en todos los carteles.**
6. **¡Fíjate en las ofertas y si te interesan aprovéchalas!**
7. **Compra productos de temporada son más baratos y además, estarán más frescos, contendrán más nutrientes, estarán menos procesados...**

¿Sabes...

Cuáles son las verduras y frutas de temporada?

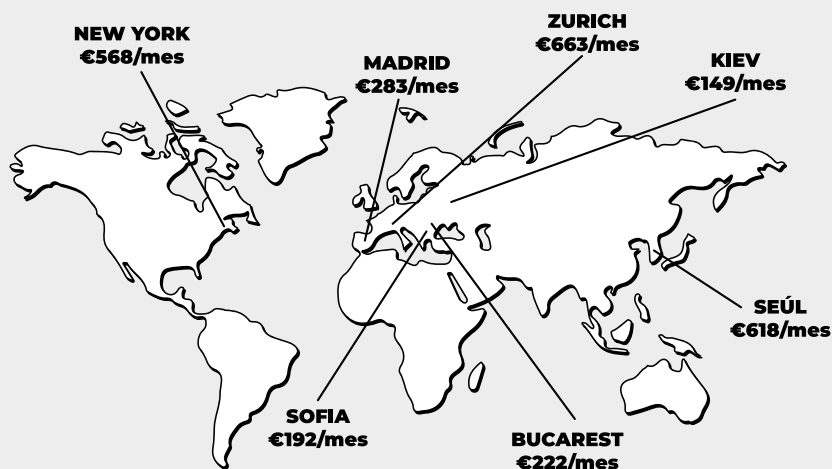
¡En estos enlaces puedes consultarlas por mes!

CUERPOMENTE

8. **Compra productos en conserva (botes de legumbres, atún...) o los básicos como el arroz o la pasta. Duran mucho tiempo y te salvarán muchas comidas...¡te lo aseguramos! ¡Que no falten en tu despensa!**
9. **¡No vayas a hacer la compra con hambre! y si no hay más remedio...¡Evita pasar por los pasillos golosos! Así evitarás comprar caprichos innecesarios. Como dice el refrán, ojos que no ven, corazón que no siente.**
10. **Utiliza cupones de descuento o tarjetas de socio al pagar.**

¿Sabías que...

Las 5 ciudades más baratas para hacer la compra están en Ucrania, Bulgaria, Rumanía, Chequia y la India?



¡Una cosa más! **Hablemos del plástico**, uno de los mayores problemas medioambientales de nuestra generación.

¿Sabías que...

A los océanos llegan más de 8 millones de toneladas de plásticos al año?

Estos son una gran amenaza para todas las especies que viven en el mar o en sus proximidades. ¡Hay que hacer algo!



Desde hace unos años se está concienciando a los comercios, supermercados e industrias alimentarias sobre los grandes residuos plásticos que producen y el gran impacto que generan en el medioambiente. Poco a poco están introduciendo cambios, pero los clientes también tenemos que colaborar. A continuación te dejamos tres pequeños trucos para reducir un poco tu cantidad de residuos plásticos. Aunque son muy básicos, son muy fáciles y, ¡sólo con esto ya estarás contribuyendo a mantener el planeta más limpio!

- Lleva bolsas de tela para llevarte la compra a casa ¡duran mucho! o, si ya tienes de plástico ¡reutilízalas todas las veces que puedas!**
- Compra a granel, es decir, sin envases.** La mayoría de los alimentos vienen envasados en bandejas o bolsas de plástico.
- Si hay algo que quieras comprar para el que existe un formato sin plástico, ¡elígelo!** Por ejemplo, los botes de vidrio o los briks libres de plásticos.

¡Hora de buscar mis alimentos! — DÓNDE COMPRAR.

Es verdad que ir a los grandes supermercados supone una forma más fácil y cómoda de comprar porque todo está en un mismo lugar, pero...

Si puedes apoyar al comercio local cuando hagas la compra...

¡mejor que mejor!

Al comprar en tu tienda del barrio no solo **apoyas la economía local**, sino que estás comprando productos de **mejor calidad** y estás fomentando un **consumo más ecológico**.

¿Conoces...**Too Good To Go?**

Es una App móvil que pretende reducir el desperdicio de alimentos. Muchos pequeños comercios como pastelerías o fruterías, así como restaurantes se han sumado a esta iniciativa y ofrecen paquetes de sus productos a precios muy baratos para aprovecharlos y evitar así que caduquen y tener que tirarlos. ¡Es una oportunidad buenísima para apoyar al comercio local y no tirar nada de comida!

Disponible para **Android** e **iOs**.



Too Good To Go

¡A cocinar! — TRUQUILLOS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS.

1. *Si bebes poca agua porque se te olvida ¡ten siempre una botella o un vaso a mano!...te aseguramos que te la beberás casi sin enterarte. Si no la bebes porque te parece sosa o aburrida, un buen truco es tomarla con **algún trocito de limón u otra fruta en su interior o en forma de té o infusión**; así le darán más sabor ¡riquísima!*
2. *Todo lo que compras puedes hacerlo tú mismo en casa. Anímate a **hacer recetas caseras** como tu propio pan, masa para pizzas, hummus... No lleva tanto tiempo y así tú elegirás los ingredientes que quieres que lleven, las cantidades y cómo se preparan.*
3. *Si te gusta la comida potente de sabor...¡que las especias sean tu aliado! Dan un gusto super especial a las comidas y también son potenciadoras del sabor propio de los alimentos. Así podrás disminuir la cantidad de sal que tomas, que superados unos límites diarios empieza a ser algo perjudicial para la salud.*
4. **Cocina los mismos ingredientes de forma diferente.** Ya sabemos que los nuggets de pollo están buenísimos, pero, ¿y si hoy cocinas el pollo a la plancha o al horno?

5. Sigue las indicaciones del plato de Harvard y **añade siempre ingredientes vegetales**. En lugar de “arroz con verduras”, que sea “verduras con arroz” ¡Deben tener protagonismo en tus platos!
6. Seguro que el chocolate negro no es tu favorito, pero ¡ese es su sabor real! Puedes ir acostumbrando a tu paladar **poco a poco comprando tabletas que vayan aumentando el porcentaje de chocolate puro y disminuyendo el de azúcar**. A partir de 85% es perfecto. ¡Créenos, te acostumbrarás y terminará siendo tu favorito!
7. Elimina las cucharaditas de azúcar de más que le pones a los yogures, los zumos naturales, el café...Puedes empezar con **endulzantes naturales como la miel, Stevia, azúcar de coco, xilitol...** e ir retirándolos muy poco a poco.
8. Sustituye los alimentos que contienen harinas, por sus versiones integrales. Por ejemplo el pan, pasta, arroz, cereales...
9. Cuando prepares **salsas** como acompañamiento prueba a sustituir la base de nata o queso por salsas de yogur desnatado o queso fresco batido.
10. Para disminuir las calorías de la **tortilla** de patata prueba a cocinar las patatas con una cucharadita de aceite en el microondas en vez de freírlas en aceite.

Yo no como... — DIETAS ESPECIALES.

1. Vegetarianismo

Consiste en no comer alimentos de procedencia animal tales como la carne, marisco, pescado... Siendo esta regla común a todos los vegetarianos, hay ciertas diferencias que constituyen los tipos de vegetarianismo:

- **Vegetarianismo estricto o veganismo:** excluye *TODO TIPO* de alimento de procedencia animal y sus derivados como la miel. Además, también excluyen productos no alimentarios de origen animal en su vida diaria. Por ejemplo, tampoco compran cuero, piel, lana, plumas, seda...
- **Ovo-vegetariana:** siguen la regla común e incluyen huevos, pero no lácteos.
- **Lacto-vegetariana:** siguen la regla común e incluyen lácteos, pero no huevos.
- **Ovo-lacto-vegetariano:** siguen la regla común e incluyen huevos y lácteos.
- **Pescetariano:** no comen carne, pero sí consumen pescado y marisco. Respecto a los huevos y lácteos hay variedad de opiniones: hay personas que sí lo incorporan y otras que no.



Sin embargo, una dieta vegetariana no siempre es una dieta saludable. Para que lo sea, es necesario primar las verduras, sustituir esa proteína animal por otras de origen vegetal y...¡evitar los ultraprocesados!

- *Llena tu plato de **verduras de mil colores**.*
- **Sustituye la proteína animal por proteínas de calidad de origen vegetal:** *legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, soja, tofu...) tubérculos (patata, boniato...), cereales (arroz, avena, maíz, trigo...), pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno...), frutos secos (nueces, almendras, cacahuetes, anacardos, pistachos...) y semillas (girasol, lino, sésamo...).*
- **Evita los ultraprocesados.** *Sí, hay ultraprocesados en las dietas vegetarianas... y muchos. Productos como las nuevas hamburguesas, salchichas o patés “aptos para vegetarianos” están cargados de azúcar, aditivos, aceites y harinas refinadas... ¡Mejor hacerlos en casa!*

Empezar con el vegetarianismo no es fácil... ¿Conoces Ekilu?

Es una aplicación móvil donde puedes encontrar muchísimas recetas fáciles. Puedes **explorar** entre sus categorías (entre las que también se encuentran vegetariano y vegano) o bien **seleccionar alimentos que tengas en la nevera** para que la app te recomiende alguna receta para elaborar con ellos.

¡Es genial!

Disponible para **Android** e **iOs**.



2. Dieta especiales: alergias, intolerancias y enfermedades concretas.



El cuerpo es sabio y, cuando algo no le hace bien, no es tímido en demostrarlo. Si crees que algún alimento “te sienta mal” o te provoca algún síntoma cada vez que lo comes... **¡consulta con tu médico!** Puede que tengas alguna alergia, intolerancia o enfermedad que lo provoque.

¡Las dietas especiales deben ser diseñadas y revisadas por un especialista en el tema! No vale decir “me sienta mal el pan” y decidir no comerlo más... ¡consulta siempre!

3. Adaptaciones culturales

La cultura está presente en todo los ámbitos de nuestras vidas y la alimentación no iba a ser menos. Algunas culturas y religiones hacen adaptaciones de su alimentación, ayunos, abstinencias y rituales según sus creencias. A continuación te dejamos algunas de las religiones más extendidas:

- **Islam:**
El Corán recoge en sus páginas los alimentos considerados impuros o ilícitos (Haram). Entre ellos se encuentran el cerdo y derivados, la sangre, animales carnívoros con colmillos, aves de garras afiladas, crustáceos, moluscos, anfibios, reptiles y algunos insectos.
- *Además, sus seguidores practican el **Ramadán**, un mes al año durante el que practican el ayuno en las horas de sol, entre otras abstinencias. Es un periodo de purificación*
- **Cristianismo:**
*no hay ningún alimento prohibido, pero todos los viernes del año y durante todo el periodo de Cuaresma se hace abstinencia de carne. Además, el llamado **Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo** son días de ayuno.*
- **Hinduismo:**
Para sus seguidores la vaca es un animal sagrado, por ello, la carne de ternera no es admitida.
- **Judaísmo:**
Las carnes permitidas son de mamíferos ruminantes que tienen pezuña partida y, de ellos, sólo se pueden consumir los tres cuartos delanteros, sin vísceras, sangre y grasa. Los crustáceos, las aves de carroña, aves acuáticas y peces sin aletas ni escamas no son admitidos.
- **Budismo:**
No comen plantas con raíz como la cebolla, ajo, puerro o cebolleta.

¿Me creo todo lo que me cuentan? MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN.

1. **“Si hago ejercicio puedo comer y beber lo que quiera.”**

Aunque la actividad física es imprescindible para la salud, una buena alimentación es igual de importante. ¡Las dos son necesarias!

2. **“Tomar vitaminas u otros suplementos son necesarios para tener una buena salud”**

Salvo en ciertas ocasiones como el embarazo o algunas enfermedades NO SON NECESARIOS LOS SUPLEMENTOS. ¡Llevando una alimentación saludable tendrás todos los nutrientes, sales y minerales necesarios!

3. **“Saltarse alguna comida ayuda a adelgazar”**

¡No! De esa forma sólo conseguirás tener muchísima hambre y comer el triple en la siguiente comida. Además, si el cuerpo no recibe alimento, lo interpreta como una situación de emergencia y decide almacenar todo lo que ya habías comido por si acaso no le das más. ¡Es un mecanismo de supervivencia!

4. **“El azúcar no es tan malo, es muy necesario para el cerebro”**

El combustible de nuestro cerebro no es exactamente el azúcar, es la GLUCOSA. ¡No los confundas! La glucosa puede incorporarse a nuestro cuerpo de dos formas: con el azúcar (menos saludable) o con hidratos de carbono como las legumbres, frutas, verduras... ¡este sí es el combustible necesario y de calidad para nuestro cerebro!

5. **“El huevo es malo para el colesterol”**

Aunque es verdad que la yema de huevo es rica en colesterol, el huevo posee muchas proteínas, vitaminas y minerales... ¡es muy completo! Tomado dentro de una dieta saludable, es recomendable para todas las edades.

6. **“Tomar fruta en las comidas engorda más”**

Este mito es muy antiguo y está muy extendido. Los alimentos tienen las mismas calorías independientemente del momento en el que se coma... así que, ¡cómelas cuando quieras!

7. **“Los alimentos light adelgazan”**

Mucho cuidado con esto. Es verdad que los alimentos light tienen menos calorías que sus versiones habituales, pero generalmente suelen llevar componentes más insanos. ¡Bajo en calorías no es sinónimo de saludable!

8. **“Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos.”**

El proceso de congelación no disminuye las cualidades de los alimentos.

Cuéntame más — RECOMENDACIONES (Canales de YouTube, libros, redes sociales...)

ANNA RECETAS
FACILES

Los reyes de la cocina de YouTube en España son **Anna recetas fáciles** y **Qué viva la Cocina**, ambos con más de 3 millones de seguidores en la plataforma.

Anna cuenta con participación también en redes sociales **@annarecetas-fáciles**, ha publicado un libro titulado “*Cocina para triunfar*” y tiene un blog propio que te será muy útil.

COCINA CASERA
Y FACIL

Detrás de Qué viva la Cocina está Gorka Barredo, también presente en redes como **@gorkabarredo**. Ha escrito un libro titulado como su canal de YouTube “*Qué viva la cocina. Recetas caseras y fáciles para todos los bolsillos.*” y tiene una web donde reúne todas sus recetas.

¡Son unos craks!

¿Quieres más recomendaciones? ¡Adelante! ¡Sigue leyendo!

Maria José y Víctor han creado un espacio donde la comida es la protagonista: un canal en YouTube con más de millón y medio de seguidores. Se llama **Las recetas de MJ**. Nos enseñan recetas para todos los niveles, pero siempre muy bien explicadas. Incluyen una sección muy interesante sobre cine en la que recrean platos que aparecen en algunas películas muy famosas ¡super divertido!

Mery decidió abrir un canal de cocina llamado **Cocina para todos** con la ayuda de su hermano Juanma. Hoy ya tiene más de tres millones de seguidores y ha publicado dos libros titulados “*Cocina para todos: 100 recetas fáciles, rápidas y económicas*” El título lo dice todo. ¡Recomendadísimo! También tiene Instagram **@cocinaparatodos**.

Fabián León @fabianmasterchef es un exconcurante de un programa de cocina llamado MasterChef (Aprovechamos para recomendarte el programa...¡es divertidísimo!). Tiene su propio canal en el que presenta recetas básicas, para cocinar en 7 minutos, o para cocinar en el microondas. Además de un libro muy interesante “*Cocina en dos horas para toda la semana*”... ¿comer rico y sin invertir mucho tiempo en la cocina?...¡sí!”.

Otra super recomendación es **Futurlife21**. Lo que empezó como un pequeño proyecto familiar hoy es una comunidad muy grande de personas que buscan un estilo de vida saludable. Tienen canal de YouTube, organizan cursos y eventos donde dan a conocer ese estilo de vida y cuentan con tres libros de recetas riquísimas y muy originales. Te recomendamos todos ellos, pero sobre todo el tercero “*BatchCooking – Cocina saludable para personas sin tiempo*”, en el que, además de las recetas te explican cómo reducir tu tiempo en la cocina sin reducir la calidad de tus comidas. Puedes seguir al equipo en Instagram, donde también están muy activos: **@futurlife21**. ¡Super recomendación!

No podían faltar en nuestras recomendaciones los medios de comunicación de **Realfooding**. No te pierdas su canal de YouTube, su podcast, su grupo de Facebook o las cuentas de Instagram tanto del movimiento **@realfooding** como de su creador **@carlosrios**. ¡Te darán todos los trucos para convertirte en todo un “realfooder”!

Si buscas algún canal de recetas veganas, te recomendamos **Living like a Panda, Lloyd Lang, Manjares a Diario y Cocina vegan** fácil. Échale también un vistazo al canal de **Mariana Vite**, que combina recetas veganas con información interesantísima sobre nutrición.

¡Ah! Si buscas recetas internacionales te dejamos aquí algunos canales superinteresantes y completos: **Recetas de comida turca con Bayram Uyar, Fatush Español** (cocina árabe) **y Comida de Marruecos con Hakima, Jauja Cocina Mexicana, Cocinando con Chefturista** (cocina venezolana), **DeGustar** (tiene varias recetas de la cocina rusa), **Cocina con Kike** (cocina rumana)...

¡Además de estos recursos te damos un último, que no por eso es menos importante! En Cruz Roja tenemos una página web de Alimentación Consciente donde podrás encontrar:

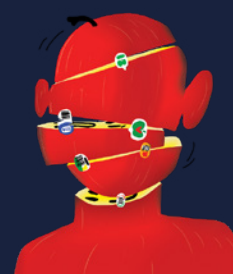
- Consejos básicos para conseguir actitudes más conscientes a la hora de comer.
- Una serie documental “Un paisaje en la cazuela” con capítulos en formato de vídeo con una duración menor a 10 minutos que te abrirán el apetito.
- Muchas recetas deliciosas, económicas y saludables, con muchos consejos para evitar el desperdicio alimentario y mucho más.
- Un mapa nacional de recursos donde puedes encontrar mercados de productores locales y tiendas a granel, entre otros comercios de interés.
- Y muchas noticias de actualidad relacionadas con alimentación que pueden ser de tu interés.

**ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE
CRUZ ROJA**

II.

¿ERES UN AFICIONADO AL SOFING?

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO.



Oye, ¿tú te mueves? ¡Y no nos referimos a bailar cuando suena tu canción preferida!

¿Mantienes una vida activa o tienes todo el día el culo pegado al sofá?



La tecnología y la industria nos han facilitado tanto las cosas que a día de hoy podemos hacerlo casi todo con un solo “clic”. Ya no tenemos que ir hasta el cine para ver una película, sino que la podemos ver desde nuestro sofá, ni quedamos tanto con nuestros colegas porque WhatsApp e Instagram nos mantienen informados sobre cómo les va la vida.

Y eso, tampoco está mal ¿no?

¡NO! Está bien hasta que aparece el problema del sedentarismo, es decir, cuando nos volvemos DEMASIADO CÓMODOS: “qué pereza ir a comprar unos bolis, los pido por Amazon y que me lo traigan a casa”, “mi colega vive cerca, pero voy en bus porque tardo menos y es más cómodo”...

Para estar y sentirnos sanos, es importante mantener una vida activa.

La **actividad física** presenta muchísimos beneficios: previene enfermedades, nos ayuda a estar y sentirnos más ágiles, mejora nuestro estado mental (aumenta la satisfacción con nuestro cuerpo, reduce la ansiedad, el estrés, el riesgo de depresión...), ayuda a mejorar la calidad del sueño, mejora nuestra capacidad cognitiva, fomenta la integración social...

¿Sabías que...

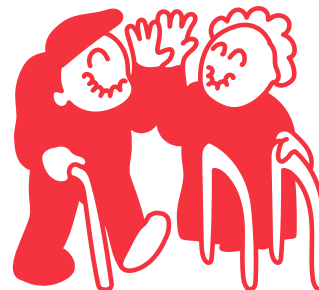
Actividad física y ejercicio físico (deporte) no es lo mismo?

- *Actividad física es todo aquel movimiento que realizas voluntariamente y supone un gasto de energía, por ejemplo: ir andando al trabajo.*
- *Ejercicio físico es la actividad física planeada para mejorar o mantener tu condición física, por ejemplo: salir a correr.*

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer **mínimo 150 minutos de actividad física leve-moderada a la semana o 75 minutos de ejercicio físico intenso a la semana (montar en bici, natación, jugar a algún deporte...).**

Traduciendo esto: con salir a caminar media hora 5 días a la semana o a correr media hora 2 días a la semana, por ejemplo... ¡lo tienes hecho! No parece tan difícil, ¿no?

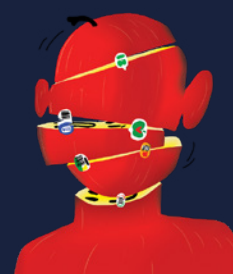
A continuación, te damos unos consejos para introducir pequeños gestos de actividad física en tu día a día.



- **¡Empieza poco a poco!**
Ve incorporando los cambios en tu vida según te vayas adaptando.
¡No tengas prisa!
- **Hazlo en compañía. ¡Te será más fácil cumplir tus objetivos si los compartes!**
Por ejemplo, queda con colegas para dar un paseo o para jugar a deportes de equipo como el voleibol, el baloncesto, el fútbol... Simplemente necesitáis un balón ya que muchos parques o incluso la playa suelen tener instalaciones deportivas gratuitas.
- *Y, si no sabes con quién quedar, échale un ojo al calendario de actividades de Cruz Roja... ¡organizan muchas actividades deportivas a las que te puedes apuntar!*
- **Adáptalo a tu vida e incorpóralo a tu rutina diaria.**
No es necesario conseguir correr una maratón... **con que incorpores pequeños cambios ya estarás generando un GRAN IMPACTO POSITIVO en tu salud.** Por ejemplo, sube las escaleras en vez de utilizar el ascensor, saca a pasear a tu perro o bájate una parada antes de tu destino. Si pasas mucho tiempo sentado, **haz descansos activos cada una o dos horas** para dar un pequeño paseo, hacer estiramientos, llamar por teléfono a un amigo o familiar mientras caminas...
- **¡Conviértelo en un hábito y después en tu estilo de vida!**
Lo que más beneficia a tu salud es que te muevas regularmente, así que intenta repartir tu actividad física a lo largo de la semana y mantenerlo en el tiempo.
- **Haz uso de recursos novedosos.**
Hay versiones super completas de apps móviles que incluyen ejercicios o rutinas teniendo en cuenta tu estado actual, tus objetivos y tu disponibilidad. Te recomendamos **8fit, Nike Training Club o todas las versiones de Leap Fitness Club.**
¡Ah! y... ¿sabías que hay apps que pueden contar los pasos que haces diariamente? ¡Así sabrás cuánto has movido el esqueleto! Algunas de ellas son **Samsung Health, Google Fit, Huawei Health, Adidas Running by Runtastic...** ¡todas son gratuitas!

Otro recurso interesante es YouTube: te recomendamos **Gym Virtual, Sergio Peinado, Chloe Ting o Pop Sugar.** ¡Son geniales!

III.
MENOS MR. WONDERFUL Y
MÁS PSICÓLOGO.
SALUD MENTAL.



No te dejes de lado cuando más te necesitas.

Si te duele la cabeza o te rompes una pierna...acudes a tu médico, ¿verdad? pero, si no tienes bienestar emocional...¿también consultas por ello? Las enfermedades mentales siempre fueron un tema tabú, algo que esconder o de lo que sentir vergüenza, pero ¡no debe ser así!

¿Quién no ha tenido una mala racha? ¿Quién no se ha sentido sobrepasado por alguna situación de su vida? ¿Quién no ha sentido desmotivación, ansiedad o desilusión alguna vez?

¡Todos!

Los cantantes Justin Bieber o Ariana Grande; los futbolistas David Beckham y Neymar... también van al psicólogo y seguramente mucha gente que conoces también. Por ello, debemos normalizar acudir a profesionales que cuiden nuestra salud mental y nos ayuden a encontrar estabilidad y bienestar emocional. ¿Quiénes son estos profesionales? Son equipos multiprofesionales cuyos profesionales de referencia son el psiquiatra y el psicólogo pero también hay enfermeras, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales.. Conforman un equipo y por ello, distinguir a qué se dedica cada uno es un poco difícil...pero, para que nos entendamos:

El **psiquiatra** diagnostica, es decir, descubre **qué te pasa y a qué se debe**, y si necesitas medicación es el encargado de dártela.

El **psicólogo** trata, es decir, **te ayuda a solucionarlo gracias a la psicoterapia**.

Te recomendamos...

Las películas **“Loco por ella”** y **“Toc-toc”** que tratan algunos de los trastornos mentales más frecuentes en nuestro entorno desde una perspectiva muy cariñosa y divertida. ¡Gracias por la visibilidad!



Joaquín Salvador Lavado Tejón, Quino.

Es necesario desarrollar el “autoconocimiento” para practicar el “autocuidado”.

“Lo siento, pero soy así”...Seguro que lo has escuchado muchas veces o incluso lo has dicho, pero... ¿Sabes por qué eres como eres?, ¿sabes por qué actúas como actúas, piensas como piensas o reaccionas como reaccionas? No te preocupes si no sabes responder, no es nada fácil.

Te proponemos un ejercicio. Coge papel y un boli. ¿Ya?
Escribe todas las emociones y sentimientos que conozcas (¡En el siguiente apartado encontrarás muchos!) Cuando acabes, elige uno y responde poco a poco a las siguientes preguntas:

*¿he sentido esto alguna vez?,
¿lo siento a menudo o hace mucho que no lo siento?,
¿por qué lo sentí?,
¿qué hice?
¿por qué reaccioné así?,
¿se lo conté a alguien?,
¿lo exterioricé de alguna forma?...*



Haz lo mismo con los demás...¡no tengas prisa! Así irás encontrando las respuestas a las preguntas que te planteábamos más arriba.

Conociéndote a ti mismo podrás entenderte y aumentar tu **“autoestima”** (quererte tal y como eres, valorar más tus logros, priorizarte...). Estos son los primeros pasos para conseguir ese bienestar emocional que es crucial para llevar las riendas de tu vida, contribuir a la sociedad trabajando de forma efectiva y cultivar tus relaciones; “cuídate a ti mismo para poder cuidar a los demás”. Además, como hemos visto en **el capítulo 1**, la salud física está ligada a la salud mental.

“Mens sana in corpore sano.”
=
“Mente sana en un cuerpo sano.”

Tus sensaciones y pensamientos son intrusivos, generan emociones. Esa experiencia emocional dictará tu conducta en futuras situaciones.

Te lo explicamos con un ejemplo: Si suspendes un examen podrías pensar “no sirvo para esto”, “esto no se me da bien”, “nunca voy a ser capaz”...(a todos nos ha pasado). Esto puede conllevar que sientas inseguridad y miedo las próximas veces que te presentes a una evaluación y ¡no debe ser así!

Por ello, debes **ser crítico con tus interpretaciones y aprender a relativizar**, es decir, **darle a cada cosa la importancia que merece**. Suspender un examen no significa nada, no eres peor alumno ni serás peor profesional por ello. No has fracasado. Nadie va a pensar que no eres capaz por no haber llegado al aprobado. ¡Es solo un examen! ¡No es tan importante! ¡Confía en ti! Si no lo consigues tú solo pide ayuda a tu entorno (pueden ser tanto profesores como compañeros de trabajo), y a grandes profesionales dispuestos a ayudarte.

¡Nadie es perfecto! Es importante hacer “autocrítica”.

¿Eres la mejor versión de ti mismo? ¿Eres quién quieres ser?
Si tu respuesta es sí, ¡felicidades, sigue así! Si tu respuesta es no...no te preocupes, ¡TIENES TODAS LAS HERRAMIENTAS para introducir pequeños cambios en ti si crees que hay algún aspecto que quieres mejorar!

Si no lo consigues tú solo...¡ya sabes qué hacer!



Aparta lo que no te aporta.

Ya lo dijo Aristóteles (¿te suena? es un gran filósofo de...¡hace más de 2400 años!)...**los seres humanos somos seres sociales por naturaleza**, es decir, necesitamos del contacto y la relación con otros para nuestra máxima realización. Sin embargo, hay veces que las relaciones nos hacen más mal que bien... y es a lo que llamamos **relaciones tóxicas o relaciones destructivas**. Estas no existen solo entre parejas, también entre amigos, familia, compañeros de trabajo....

Y te preguntarás...¿cómo identifico si una relación es tóxica? Suelen tener muchas cosas en común:

1. ¿Siempre encuentras razones por las que no acabar con esa relación? Puede que esto sea porque tienes cierta **dependencia** de la otra persona.
2. ¿Tienes que dar demasiadas explicaciones o pedir permiso? Puede que esto sea porque **no es una relación libre y existe desconfianza**.
3. ¿Demasiadas discusiones? Puede deberse a la **falta de entendimiento**.
4. ¿No te reconoces? ¿Te sientes cansado, bajo de ánimos, con menos fuerza...? Puede que **la relación te esté desgastando**.
5. ¿No te sientes demasiado apoyado en tus ilusiones y decisiones? ¿No sientes demasiado reconocimiento por la otra persona hacia tus esfuerzos y tus logros? ¿Sientes que siempre cedes tú?

¡RECUERDA! Cualquier relación debe hacerte sentir LIBRE, INDEPENDIENTE y debe tener como pilares fundamentales la COMUNICACIÓN, el RESPETO, la TOLERANCIA, la CONFIANZA, el APOYO y el ORGULLO mutuo.

“De mayor quiero ser feliz”

¿Qué es para ti la felicidad?

En nuestra sociedad encontramos un anhelo de alcanzar la felicidad total. Creemos que tener “cuerpazo”, mucho dinero, un buen trabajo o irnos de vacaciones a la otra punta del mundo nos hará felices completamente. Te contamos un secreto...la felicidad total no existe y no se encuentra en esas cosas que todos pensamos. Aunque suene cursi, la felicidad se encuentra en **saber apreciar las pequeñas cosas cotidianas**, como tomarte unas pipas con tu mejor amigo en un banco, dormir junto a la persona que quieres o disfrutar de tu trabajo.

Carpe diem, vive el momento.

Sentir es la prueba de que estamos vivos

LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS y EL ESTADO DE ÁNIMO.

Las **emociones** son las sensaciones o reacciones que tenemos de forma automática durante una situación concreta. Por ejemplo, la ira durante una discusión con un amigo.

Los **sentimientos** son sensaciones más duraderas y requieren reflexión. Por ejemplo, “disfruto mucho al comer tarta de chocolate”, sabes que es así aunque no estés comiendo tarta de chocolate en ese mismo momento.

Te recomendamos...

El cuento **“Los sentimientos juegan al escondite”** un cuento que se cree que pertenece al escritor uruguayo, Mario Benedetti. Es muy corto y seguro que te gustará.

El **estado de ánimo** es la forma en que nos sentimos de forma más continuada. Es más intenso y prolongado que los sentimientos. Por ejemplo, la tristeza por haber perdido a un ser querido. Todos tenemos las tres, forman parte de nuestra naturaleza. Sin embargo, a veces interfieren en nuestra vida hasta poder provocar malestar personal o problemas en nuestra vida social, académica, laboral, familiar...es entonces cuando se han convertido en un trastorno y es el momento de pedir ayuda.

A continuación vamos a comentar algunas emociones y sentimientos. Sigue leyendo.

Te recomendamos...

Inside Out o Del Revés (en español), de Disney Pixar. Es muy divertida y para todas las edades. ¿Noche de peli y palomitas?

1. ¿Es mi miedo real? ¿Lo que siento son nervios o ansiedad?

El **miedo** es esa sensación de que se nos acelera el corazón, se nos seca la boca y empezamos a sudar... Es una emoción incómoda, pero protectora, es decir, es un mecanismo instintivo de defensa que nos hace estar muy alerta y escapar o evitar los peligros. Por ejemplo, correr si un coche se acerca demasiado rápido mientras cruzamos por un paso de peatones.

Eso sí, es importante distinguir entre el **miedo ante un peligro real** y el **miedo ante un peligro irracional, sin importancia, imaginario o desproporcionado**. En este caso ya es una reacción que paraliza y dificulta tu vida.

La **ansiedad** funciona de manera parecida al miedo y están estrechamente conectados. En su justa medida es también un mecanismo de defensa que determina nuestro estado de alerta. Por ejemplo, sentir cierta ansiedad ante un examen importante demuestra que le das importancia y además, te mantendrá muy concentrado. Es esa sensación de ¡qué nervioso estoy!

Sin embargo, llega un punto en que esos “nervios” se convierten en una sensación incapacitante que te mantiene inquieto, tenso y agobiado todo el día; que no te deja dormir; que te genera inseguridad y temor a perder el control o incluso se manifiesta en forma de “ataque de ansiedad”...si esto ocurre se encuadraría dentro de los **trastornos de ansiedad (trastorno de ansiedad generalizada, fobias, trastornos del pánico...)**.



2. ¡Qué estrés!

Es una reacción adaptativa. Por ejemplo, imagina que tienes una entrevista de trabajo importante o que estás en pleno periodo de exámenes. ¡En estos casos el estrés es completamente normal! El problema viene cuando se convierte en un **trastorno desadaptativo**. Esto ocurre cuando **esa sensación de estrés no desaparece al irse el estímulo que la producía**, es decir, seguir sintiéndote estresado mucho tiempo después de que la entrevista haya pasado o el periodo de exámenes haya acabado.

3. ¡Qué rabia!

La **rabia** se caracteriza por una expresión agresiva. Socialmente sirve para mostrar nuestra desaprobación ante una situación para que la otra persona cambie su conducta. Sin embargo, no debes abusar de este método, ya que puede crearte un malestar emocional continuo. Por ello, es especialmente importante potenciar la comunicación y aprender a perdonar.

Te recomendamos...

El sorprendente propósito de la rabia: más allá de la gestión de la rabia: descubrir el regalo. Este libro es del psicólogo Marshall B. Rosenberg.

4. Estoy triste...

Al igual que tienes muchos momentos de alegría, también hay veces que te sientes triste. Y, como ya hemos comentado con otras emociones... **la tristeza en su justa medida es normal**. Por ejemplo, tras la muerte de un ser querido es natural sentirse triste, y es lógico que esta sensación dure más tiempo hasta adaptarnos a una la situación. Sin embargo, si esa tristeza es continua, dura mucho tiempo, va en aumento, te limita en tu vida diaria... estaría dentro de los **trastornos del ánimo**.

Te recomendamos...

Cuentos para pensar de Jorge Bucay. El escritor relata... *“la **tristeza** y la **furia** se bañaron en un estanque tras quitarse sus vestimentas y la furia, como es ciega, al salir se puso la ropa de la tristeza y se fue. Así, la tristeza, al salir, se puso la ropa de la furia, porque no le gusta estar desnuda. Desde entonces se dice que muchas veces uno se encuentra con la furia ciega y enfadada, pero si miramos bien, encontramos que detrás del disfraz de la furia, en realidad está escondida la tristeza.*

5. No me sale nada bien — Frustración.

*Así que nadie te dijo
que la vida iba a ser así.
Tu trabajo es un chiste, estás arruinado,
y tu vida amorosa está muerta.
Es como si siempre estuvieras atascado
en segunda marcha.
Oh, no ha sido tu día,
ni tu semana, ni tu mes, ni siquiera tu año.*



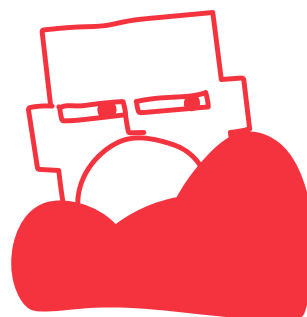
¿Te sientes identificado con esta canción? Es una traducción de la letra de "I'll be there for you" de **"The Rembrandts"**, canción de la intro de la famosa serie "Friends". En la canción se mencionan muchas cosas que te pueden llevar a la frustración, rabia, tristeza...

YOUTUBE

Es normal pensar que a veces las cosas no nos salen bien, aunque trabajamos duro para conseguirlas. Lo importante es no estancarnos en ello, decidir qué hacemos con esa situación y ponerle solución. Apóyate en tu círculo de personas que te quieren y sigue esforzándote por conseguir tus metas...**¡todo esfuerzo tiene su recompensa aunque no sea inmediata!**

6. Estoy verde de envidia

Aunque querer lo mejor para ti mismo y admirar las posesiones o logros de otros es normal, la envidia puede ser como un veneno que te consume poco a poco. En la actual sociedad en la que vivimos, las redes sociales son un problema añadido. Porque, ¿cómo no voy a envidiar a esa influencer con un cuerpo de 10, una pareja cañón, que encima le pagan por viajar? o ¿cómo no iba a querer ir a restaurantes tan guays como mi amigo Pepe? Te contamos un secreto...



¡No todo lo que ves en las redes sociales es real! Su vida no es tan perfecta como parece y tienen tantos problemas como el resto de los mortales, pero lo esconden o retocan. Para poder ser felices tenemos que ser realistas con nuestra situación y con lo que tenemos, tanto a nivel material, como físico o intelectual.

¡Debemos aprender a aceptarnos, querernos y sentirnos satisfechos, orgullosos y felices con cómo somos y lo que tenemos!

7. Me da vergüenza

La vergüenza es el reflejo de la inseguridad que sentimos en ciertas situaciones. Te entendemos, a todos nos pasa. ¿Quién no ha sentido alguna vez vergüenza al hablar en público? Sin embargo, cuando este sentimiento nos lleva a ocultarnos, rechazar oportunidades o nos produce angustia o malestar... se ha convertido en un problema que puede desembocar en algún **trastorno del ánimo o de ansiedad**. Puede sonar a consejo antiguo pero... la mejor forma de superar un miedo es enfrentarse a él.

¿Te da vergüenza hablar en otro idioma? Empieza a practicar con algún amigo de confianza, práctica en casa...

¿Te da vergüenza bailar en público? Ve soltándote poco a poco en alguna fiesta, cumpleaños...

Muchas veces esa vergüenza se debe al miedo que tenemos a la opinión que los demás puedan tener de nosotros...pero, ¡eso no debe paralizarte! Quizá bailar te haga feliz y no lo hagas por vergüenza...¡NO, NO y NO! ¡Tu felicidad y tú vais por delante de cualquier opinión de terceros! ¡Baila hasta que te duelan los huesos y disfruta! Estos son algunos de los sentimientos que más experimentamos los jóvenes. Ahora ya sabes que sentirlos de vez en cuando es algo normal, pero si empiezan a causar malestar o problemas en nuestra vida social, académica, laboral, familiar...es el momento de pedir ayuda.

Creo que necesito ayuda **QUÉ HACER.**

Técnicas individuales para controlar las emociones

1. Tomar decisiones y solucionar problemas.

Para enfrentarnos correctamente a un problema, debemos ponernos a ello. En vez de dejar los problemas para “tu futuro yo”, no le des más vueltas y toma una decisión lógica. Para ello, debes plantearte el problema y entender los pros y contras de cada alternativa. Como nunca hay una solución perfecta, debes elegir la “menos mala” y ponerla en marcha.

2. Tienes que ser realista.

Para evitar emociones negativas debemos de prever las posibles consecuencias de nuestros actos. Por ejemplo, si no tenemos ninguna experiencia como mecánico de coches, es difícil que consiga el trabajo (¡ser realista no es lo mismo que pesimista!).

3. Prémiate. Aprende a equivocarte.

Cuando haces bien las cosas tienes que reconocerlo y valorarlo, así como cuando cometes un error tienes que admitirlo, sin culpas y sin pensamientos negativos, pero como parte del proceso de aprendizaje. ¡Equivocarse es humano!

4. Cuida tu salud

Como ya hemos mencionado, tu salud física está íntimamente ligada a tu salud mental, así que aliméntate correctamente, trata de dormir lo suficiente (en torno a 8h) y mantente activo.

5. Organízate

Planificar tu horario es fundamental. Pero sé realista, ¡el día solo tiene 24h!

6. Utiliza herramientas para controlar tus emociones

Practica la relajación habitualmente o lee libros de autoayuda. Aquí te dejamos algunas sugerencias:

App Quiérete de Cruz Roja: es una app gratuita llena de consejos para cuidarte, incluyendo recetas sanas, deporte y cómo controlar tus emociones. También te ayudará a seguir un estilo de vida saludable.

Para practicar la meditación:

- **Xuan Lan Yoga:** es un canal sobre yoga, meditación y vida saludable.
- **Somos Gaia:** es una cuenta que ofrece clases de meditación, pilates, yoga y un estilo de vida saludable.
- **Live your Dreams:** si lo que quieres es meditar sin instrucciones, este canal tiene sesiones de música para que te relajes y practiques la meditación.
- Audios de **Letras Kairós** para meditar: suscribiéndote con tu email a su newsletter podrás acceder a los audios de meditación que elijas. **LETRAS KAIRÓS**

Cuentas en redes sociales que hablan de salud mental:

- **Psicología y Mente** ofrece consejos para mejorar tu salud mental de forma atractiva, por ejemplo, con su sección “desmontando el MITO” o sus citas de psicólogos.
- **Amanda Bisk** es bailarina y profesora de yoga. En su cuenta comparte sus experiencias y habla sobre la importancia del ejercicio y la comida para tener una vida saludable.
- **Cultura positiva** te ofrece tu dosis diaria de good vibes. ¡Con sus frases cortas y optimistas te motivará seguro!
- **Walter Riso** es un psicólogo experto en terapia cognitiva. En su cuenta habla de la salud mental para aplicarla a tu vida.
- **Silvia Congost** es psicóloga y especialista en relaciones, dependencia emocional y autoestima. En su cuenta ofrece consejos y reflexiona sobre la vida.
- **Ana Belén Medialdea** es una psicóloga que mediante frases breves y videos cortos habla de salud mental.
- **Enpsicopedia** es la página perfecta para ti si lo que buscas es aprender más de psicología.

Hay personas a las que les relaja ver paisajes, escuchar sonidos de la naturaleza o ver a alguien pintar. El caso es que encuentres lo que te gusta a ti. Aquí te dejamos algunas ideas:

- **RailCowGirl:** es un canal de YouTube con vídeos de un tren que recorre paisajes alucinantes en Noruega.
- **Watercolor by Shibasaki:** es el canal de un artista japonés que se especializa en acuarelas. Verle pintar puede ser muy relajante, ¡y si te animas también puedes hacerlo tú!
- **Love ASMR:** Ana Muñoz crea vídeos que afectan a tu Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, creando una sensación agradable de cosquilleo o de hormigueo en la cabeza, cuello y hombros. ¡Es súper relajante!

A quién acudir

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale cómo te sientes. Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a personal sanitario especialista como el psicólogo y el psiquiatra.

Sin embargo, somos conscientes de que aunque la salud pública ofrece ayuda profesional psicológica de gran calidad, está tan demandada que hay largas listas de espera. Esto hace que su ayuda no sea tan accesible para todos y mucha gente tenga que recurrir a los psicólogos privados cuyas sesiones no son nada baratas y no todo el mundo puede permitirse.



¡Por ello debemos luchar por una buena calidad asistencial en Salud Mental!

Más recursos, menos listas de espera, atención continuada... ¡Por todos!

Existen además otros recursos a los que puedes acudir:

Si estás en situación de exclusión social, los **Servicios sociales** pueden ofrecerte información para acceder a psicólogos especializados en ciertos temas (violencia de género, enfermedades mentales graves...).

Y por último, pero no menos importante... existen dos iniciativas gratuitas vía telefónica a las que también puedes recurrir.

**CRUZ ROJA
TE ESCUCHA**

Cruz Roja Te Escucha (900107917), un teléfono para el apoyo y acompañamiento al que puedes llamar de lunes a viernes de 10 a 14h y 16 a 20h.

**TELÉFONO DE
LA ESPERANZA**

El Teléfono de la esperanza (934083856) está disponible las 24h del día, todos los días del año. Ofrecen ayuda urgente además de asesoramiento e intervención profesional, orientación familiar y talleres para crisis específicas en su página web.

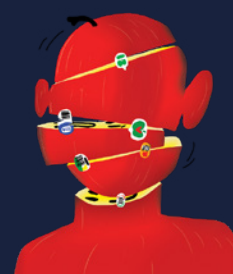
Creo que alguien necesita ayuda — QUÉ HACER.

Si crees que alguien necesita ayuda, lo mejor que puedes hacer es escucharle y ver qué puedes hacer por esa persona. Pero, ¡recuerda!, tú no estás cualificado para lidiar o resolver ciertas situaciones, y esa puede ser una carga muy pesada para ti. Si esa persona necesita calmar su estrés o ansiedad, puedes recomendarle las técnicas de las que te hemos hablado y practicarlas juntos para acompañarle.

Además, si el problema no se resuelve o pasa a menudo, recomiéndales que hablen con su médico o alguno de los otros recursos que te sugerimos. Es decir, si tu amigo está muy estresado por sus exámenes, podéis ir a dar una vuelta para que se despeje o meditar juntos. Pero si su estrés es recurrente y le está afectando a su salud física y mental es importante que hable con un profesional cualificado en la atención médica y/o psicológica.



IV.
“¿HAY ALGÚN MÉDICO
EN LA SALA?”
PRIMEROS AUXILIOS.



¿Estás bien?... ¿Hola?**REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).**

Imagina que estás en el supermercado haciendo tranquilamente tu compra semanal y de repente, una persona al final del pasillo comienza a marearse y cae al suelo. ¡Algo le ha pasado!

Acércate a ella.

¿Está consciente? Comprobarlo es fundamental. Arrodíllate y pregúntale en voz alta si se encuentra bien. Toma sus hombros y sacúdelos con suavidad.

Pueden ocurrir dos situaciones:

1. Si la persona **te responde** y se encuentra un poco desorientada, déjala en la posición en la que se encuentra, comprueba que no ha sufrido lesiones con la caída y acompáñala hasta que se vaya recuperando poco a poco.



2. Si la persona **no te responde**, pide ayuda ¡sin dejarla sola! Después, hay que comprobar otra cosa fundamental... **¿respira?** Observa si respira espontáneamente, y cómo es esa respiración. Las respiraciones lentas y trabajosas también las debes considerar como un signo de parada cardíaca. La forma más conocida de colocar a la persona para poder revisarlo es con la **maniobra frente-mentón**. Para ello, coloca una mano sobre su frente y con la otra tira del mentón suavemente hacia arriba. ¡es sencillo!



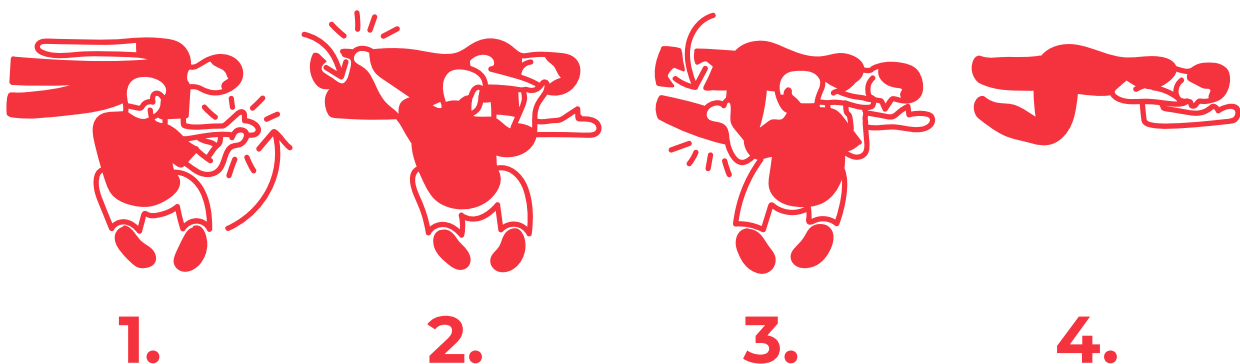
Con esta posición podremos seguir la **maniobra VOS** para confirmar si respira o no (esto no debe ocuparte más de 10 segundos):

- **V de Ver:** colócate de forma que puedas ver si el pecho sube y baja.
- **O de Oír:** coloca tu oído cerca de su boca y nariz...¿oyes su respiración?
- **S de Sentir:** coloca tu mejilla cerca de su boca y nariz...¿notas algo?

De nuevo, pueden ocurrir dos situaciones:

1. Si la mujer respira con normalidad, colócala en la **posición lateral de seguridad**. **¿la conoces? Sí no, aquí te dejamos un video de Cruz Roja que lo explica muy fácil:**

[YOUTUBE](#)

Posición lateral de seguridad (PLS)

1.

2.

3.

4.

Después, llama a **Emergencias** indicando que están ante una parada cardiorrespiratoria...¿recuerdas el número? ¡Es el 112! y mantente a su lado hasta que ellos lleguen, **comprobando** periódicamente su respiración.

2. Si no respira avisa también a **Emergencias** (si hay alguien acompañándote mejor que lo haga esa persona) y, sin perder tiempo, comienza la Reanimación Cardiopulmonar (RCP), el “boca a boca” de toda la vida. Si no estás entrenado en RCP, solamente realiza compresiones en el centro del pecho, en la mitad inferior del esternón, a una velocidad de 100-120 compresiones por minuto y hundiendo 5 cm el pecho para que sean efectivas. Si estás entrenado, entonces:

- *Inicia con **30 compresiones torácicas** en el centro del pecho.*
- *Continúa con **2 insuflaciones**...¿cómo? ¿Te acuerdas de la maniobra frente - mentón? Mantén esa posición, tapa los orificios de su nariz con tus dedos, coge aire y “pásaselo” despacio a la persona sellando tus labios con los suyos...¿te suena romántico? Lo es. Puedes salvarle la vida.*
- *Repite esta secuencia sin parar...¿hasta cuándo? Hasta la llegada de Emergencias, (ellos seguirán con la maniobra) o si la persona recupera la consciencia y la respiración.*

Lo ideal es hacer la maniobra completa.

Pero no te preocupes si no sabes o no quieres realizar el boca a boca... explícaselo a Emergencias y sigue sus indicaciones. **¡LO MÁS IMPORTANTE SON LAS COMPRESIONES!** comienza con ellas y no las interrumpas hasta que ellos lleguen.

[YOUTUBE](#)

¿Prefieres verlo en video para entenderlo mejor?

Mientras tú realizas la RCP, alguien debe ir a buscar el **DEA**, el **Desfibrilador Automático**. (igual por el nombre no te suena...pero seguro que lo has visto en películas o series). Si conocéis dónde está el más cercano...¡genial!. Si no tenéis ni idea, preguntad por teléfono a los trabajadores de Emergencias, ellos os dirán dónde está.

¿Conoces...

A Ariadna? Es una superheroína, dueña de una App móvil que contiene un mapa colaborativo de DEA en España.

Todo aquel que se descargue la app puede indicar la ubicación de desfibriladores, tanto en espacios públicos como privados, para que su búsqueda en un momento de emergencia sea más rápida y sencilla.

Disponible para **Android** e **iOS**.



Oye...¿Y si estoy solo? ¡No debes ir! Continúa con la RCP hasta que llegue Emergencias.

Los nuevos DEA son fáciles de utilizar. Cuentan con un sistema guía que te irá diciendo por audio los pasos que debes seguir. El resto lo hace la máquina sola.

En este video puedes ver cómo funciona:

[YOUTUBE](#)

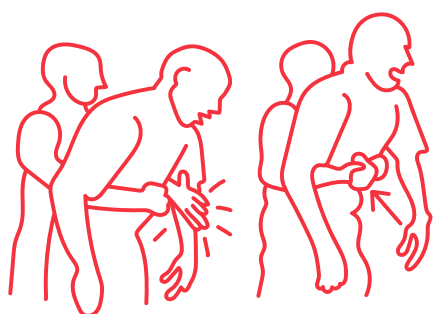
¡No puedo respirar!

ATRAGANTAMIENTO: MANIOBRA DE HEIMLICH.

Imagina que estás de picnic con tus colegas y de repente uno de ellos comienza a hacer movimientos bruscos, llevándose las manos al pecho y garganta...parece que se ha atragantado con algo de comida.

Lo primero que debes hacer para ayudarle es **animarle** a que **tosa con fuerza**. En muchas ocasiones esto es suficiente para expulsar aquello que está dificultando la respiración.

Si con la tos no fuese suficiente debes **llamar a Emergencias** (si hay alguien acompañándote mejor que lo haga él). Sin perder más tiempo; colócate a su lado, inclina el cuerpo de tu amigo hacia adelante y dale 5 golpes secos con la palma abierta entre ambos omóplatos a la altura de los hombros.



Si esto no funcionase debes comenzar con la **Maniobra de Heimlich**: colócate detrás de tu amigo y abrázale, colocando tu puño cerrado con el pulgar hacia adentro justo debajo del esternón. A continuación, realiza 5 compresiones fuertes hacia adentro y hacia arriba.

Repite la secuencia 5 compresiones + 5 golpes entre omóplatos las veces que sea necesario hasta expulsar el objeto obstruido.

¡Muy importante! Si en algún momento perdiese la consciencia, abandona la maniobra... es el momento de comenzar con la **maniobra RCP** ¿ya la conoces no? (si necesitas recordarla, puedes leerla en este mismo capítulo unas páginas más para atrás).

¿Prefieres verlo en video para entenderlo mejor?

[YOUTUBE](#)

¡SOS! — ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO.

En primer lugar, **intenta mantener la calma**. Quizás no seas capaz de imaginarte sereno en tal situación, pero debes intentarlo.

Seguidamente, pasaremos a la fase de actuación: **PAS**. ¿Conoces las siglas?

- **P de Proteger**, a la persona a quien vas a ayudar y a uno mismo. ¡Seguridad ante todo!
- **A de Avisar a Emergencias** lo antes posible. ¿Recuerdas el número de teléfono? ¡Eso es! ¡El 112!
Sí, **en este caso llamaremos a emergencias antes de comprobar el estado del accidentado**...¿por qué? En estos casos se ha de ser extremadamente cuidadoso por la gravedad de las lesiones...podríamos agravar la situación. Por ejemplo, en un accidente de moto, nunca se le debe quitar el casco al accidentado.
Tranquilo. Desde la central te harán algunas preguntas para conocer las características del accidente, el número de heridos...así, ellos podrán indicarte qué debes hacer en el siguiente paso y se mantendrán al teléfono para ayudarte en todo lo posible.
- **S de Socorrer**... siguiendo las indicaciones de Emergencias...¿se trata de una pérdida de consciencia? ¿es una parada cardiopulmonar? ¡Ya sabes cómo hacerlo! ¡Adelante!

YOUTUBE

Aquí te dejamos un video resumen muy cortito:

Quiero saber más — RECOMENDACIONES.

Existen CURSOS DE FORMACIÓN impartidos por expertos en primeros auxilios. En ellos realizarás simulaciones para acercarte más a una situación real, incluso practicando RCP con muñecos de aprendizaje.

CRUZ ROJA

- **Primeros auxilios de Cruz Roja.** Ofrecen cursos adaptados a distintos niveles y situaciones (primeros auxilios en el hogar, ámbito laboral, en el deporte...). No son gratuitos, pero su precio está muy adaptado.

SEPE

- **Primeros auxilios del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE).** Este servicio ofrece cursos gratuitos de muchas temáticas y, entre ellos, no podía faltar primeros auxilios. Para consultar si hay alguno programado en tu Comunidad Autónoma, solo tienes que acceder a su Oficinas de Empleo online y consultar los cursos disponibles. ¡Anímate!

- En la Comunidad de Madrid, **SAMUR** también cuenta con cursos gratuitos de formación a la ciudadanía para grupos: colegios, asociaciones, grupos de trabajo...

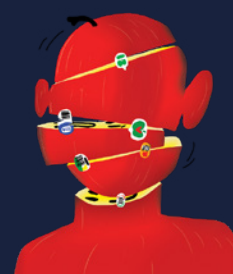
Si lo tuyo es el aprendizaje autodidacta, es decir, aprendiendo poco a poco y siendo tú mismo tu profesor...te queremos recomendar la **Guía de Primeros Auxilios redactada por el SAMUR Protección Civil**, actualizada en 2020 y válida para todo el territorio nacional. Es completamente gratuita y está disponible online. Reúne los consejos y técnicas básicas necesarias para realizar primeros auxilios. Además de RCP y Heimlich incluye cómo actuar ante una hemorragia, reacción alérgica, intoxicación, ataque cardíaco y cerebral...¡supercompleta!

Por último, para que siempre tengas la información disponible, la APLICACIÓN MÓVIL oficial de la **Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR)** es un recurso súper interesante.

Tendrás en tu móvil toda la información necesaria mediante instrucciones sencillas paso a paso, videos y animaciones, que harán el aprendizaje más interactivo. Además, se encuentra totalmente integrada con los números de emergencia, por lo que si algún día lo necesitas, podrás llamar para pedir ayuda directamente desde la app.

Disponible para **Android** e **iOS**.

V.
“¿TIENES FUEGO?”
PREVENCIÓN DEL
TABAQUISMO.



Seguro que te suena la frase “Fumar mata”. Sí, mata. De hecho, es la **primera causa de mortalidad y morbilidad evitables** en España y países vecinos. Además, aumenta el envejecimiento de tu piel, causa mal aliento y olor, colorea tus dientes de amarillo, empeora tu forma física, hace que respires con mayor dificultad, desactiva el sistema inmunitario, disminuye tus sentidos del gusto y del olfato, dificulta las erecciones y los orgasmos, disminuye la fertilidad...vamos, no tiene nada de bueno.

Y entonces...si tan malo es...¿por qué la gente fuma? Precisamente esta NO es la pregunta que debes hacerte porque hay muchos motivos y todos los fumadores defenderán el suyo.

La pregunta es: ¿por qué dejar de fumar?

Empecemos por el principio...

¿QUÉ ES EL TABACO? ¿QUÉ CONTIENE REALMENTE?

Su humo contiene más de 5.300 sustancias químicas, entre las que más de 200 son venenosas y más de 70 son cancerígenas.

Los componentes más conocidos son:

- **La más famosa: Nicotina.**
Es una sustancia adictiva, responsable de los efectos en el cerebro en el momento del consumo (sensación de “placer”) y del “mono” o “abstinencia” (el deseo de fumar tabaco en el caso de una persona dependiente de su consumo).

¿Sabías que...

La Nicotina consigue su efecto en tan solo 10 segundos?

- **Monóxido de carbono (CO)**, un gas MUY TÓXICO. Es el mismo que sale de los tubos de escape y en fugas de gas. Su toxicidad se debe a que “roba el espacio del oxígeno”. La consecuencia es que los tejidos están menos oxigenados... y se van estropeando poco a poco.
- **El conocido alquitrán:** es la palabra que se utiliza para nombrar otras miles de sustancias químicas que se desprenden en el humo del cigarrillo. Es la responsable de la mayoría de las lesiones pulmonares.

¿Y qué gano yo con el abandono del tabaco? BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR.

1. POR TU SALUD

- *Mejorarás tu calidad de vida: tendrás más energía y menos ansiedad, respirarás mejor, recuperarás bastante olfato y gusto, tendrás mejor vida sexual y una buena fertilidad.*
- *Eliminarás el riesgo de muchas enfermedades asociadas, tipos de cáncer y enfermedades crónicas, que aumentan de forma considerable en personas fumadoras.*
- *Tendrás mejor aspecto: piel más sana (el envejecimiento antes de tiempo es consecuencia de la disminución de oxígeno que llega a la piel, causado por el tabaco) y dientes más blancos.*

En resumen, vivirás más y mejor.

¿Sabías que...

Los cambios en tu cuerpo comienzan desde el primer día? Estos son los efectos que el Ministerio de Sanidad indica que se producen en tu cuerpo después de...

- 20 MINUTOS** La presión arterial y el pulso vuelven a la normalidad.
La circulación mejora en las extremidades.
- 8 HORAS** El monóxido de carbono disminuye y aumenta el oxígeno en nuestra sangre.
- 24 HORAS** Se reduce el riesgo de sufrir un infarto.
- 48 HORAS** Mejoran los sentidos del olfato y el gusto.
Ya no se detecta nicotina en nuestro cuerpo.
- 3 DÍAS** Respiramos mejor y nuestra energía aumenta.
- 2 SEMANAS A 3 MESES** Mejora la circulación y la función pulmonar.
- 1 A 9 MESES** Mejoran los problemas respiratorios como la tos y los ahogos.
- 1 AÑO** El riesgo de ataque al corazón se reduce a la mitad.
- 10-15 AÑOS** El riesgo de sufrir un infarto y otras enfermedades cardiovasculares es el mismo que el de las personas que nunca han fumado. El riesgo de padecer cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad y continúa disminuyendo.

Si quieres ampliar información, el Ministerio de Sanidad cuenta con una sección web muy completa sobre las consecuencias del consumo de tabaco. Aquí te dejamos el enlace:

ENCUESTAS

2. POR TUS SERES QUERIDOS... ESTARÁN MÁS SANOS.

Puede que ahora mismo estés pensando...pero si el que fumo soy yo...¿qué daño hago a los demás?

Hay dos términos que es importante que conozcas: **“fumador pasivo”** y **“humo de segunda mano”**. Están muy relacionados, pues ambos hacen referencia a la **exposición de las personas no fumadoras al humo**. Te los explicaremos con un ejemplo: imagina que estás con un colega en una terraza tomando algo y te enciendes tu cigarrillo. Tu colega no fuma, pero en el momento que das tu primera calada y expulsas el humo le conviertes en fumador...“fumador pasivo”, por respirar “humo de segunda mano”.

¿Sabías que...

El 80% del humo de “segunda mano” es INVISIBLE? Por ello es tan peligroso. Irse a fumar a otra habitación y ventilar después no lo hará desaparecer...solo desaparece aquel que eres capaz de ver.



Es verdad que inhalar este humo no es como fumarse un cigarrillo, pero ya supone un importante riesgo para cualquiera, pues contiene LAS MISMAS sustancias tóxicas e irritantes de las que se compone el tabaco.

Además...¡alerta para todas las futuras mamás! Dejar de fumar es una de las mayores recomendaciones para mujeres embarazadas o que estén buscándolo, pues puede generar riesgos para el feto.

3. POR SER EJEMPLO para tus personas más cercanas.

Los fumadores saben de primera mano el daño y la dependencia que produce el tabaco, por eso la gran mayoría NO QUIEREN que sus hijos, sobrinos o nietos también lo sean. ¿Qué mejor ejemplo para la prevención del tabaquismo que este?

4. POR TU BOLSILLO

Muchos expertos afirman que es la mayor motivación a la hora de dejar de fumar y no nos extraña...esta adicción es cara, muy cara. En España una cajetilla de tabaco de liar cuesta aproximadamente...¡5 euros!

¿Sabías que...

Si fumas 10 cigarrillos al día, utilizando tabaco de liar, puedes ahorrarte unos 10€ a la semana, 43€ al mes y unos **521€ al año?** Con ese dinero podrías pagarte las clases del **carnet de conducir**, hacer un curso de inglés o incluso te daría para pagar el **alquiler** mensual de un piso.

¿Quieres saber cuánto te ahorrarías dejando de fumar?

CONOCE TU CONSUMO. CALCULA Y REFLEXIONA

ENCUESTAS

Aquí te dejamos la "Calculadora de consumo" de la página web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:

¿Me creo todo lo que me cuentan? **FALSOS MITOS DEL TABACO.**

1. **“El tabaco no es una droga”**

El tabaco cumple todas las características de una droga, ya que su consumo provoca adicción física y psicológica, y su retirada produce síndrome de abstinencia.

2. **“Fumo porque me relaja y alivia mi estrés”**

El tabaco es una droga ESTIMULANTE, no relajante. La sensación de “alivio” que se siente es por la supresión de los síntomas de abstinencia. Es decir, ese alivio no es más que el signo que indica que tienes cierta dependencia del tabaco.

3. **“Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora”**

Sólo con **1** cigarrillo al día se considera fumador, ya que existe una dependencia.

4. **“El tabaco rubio no es tan malo como el negro” y “Los cigarrillos “light” no son tan malos”**

Todas las variedades tienen el mismo tipo de componentes tóxicos, por tanto son igual de nocivas aunque las cantidades varíen.

5. **“El tabaco de liar es más natural y menos perjudicial, además se fuma menos y es más fácil dejarlo”**

El tabaco es siempre dañino con o sin aditivos. Además, debido a este mito, el tabaco de liar se fuma muchas veces sin filtro, lo que lo hace aún peor para nuestro cuerpo.

6. **“Dejar de fumar SIEMPRE engorda”**

Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo y que la ansiedad que genera el síndrome de abstinencia al dejarlo, además de la mejora del gusto y del olfato pueden contribuir al aumento de peso. Sin embargo, nada imposible de combatir con una alimentación adecuada, ejercicio moderado incluso técnicas psicológicas o ayuda farmacológica.

7. **“Al país le interesan los fumadores porque se saca mucho dinero del tabaco”**

Los impuestos sobre el tabaco no llegan ni de cerca a pagar el daño causado por su consumo, por ejemplo, los altos gastos sanitarios (no te imaginas de cuánto dinero hablamos...muchísimo).

8. **“La contaminación ambiental es mucho peor que el tabaco”**

El humo del tabaco tiene una cantidad de sustancias tóxicas 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente para el ambiente.

9. **“He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”**

Uno de cada dos fumadores morirán por culpa del tabaco. Además, aunque no lleve a la muerte, es culpable de muchísimas enfermedades. Si conoces a alguien que no haya sufrido NINGUNA CONSECUENCIA NEGATIVA... ha tenido suerte, porque esto es algo que casi nunca ocurre.

10. **“¿Si es tan malo cómo es que no está prohibido?”**

Muchas investigaciones han determinado que en la actual situación el consumo no desaparecería aunque se prohibiera, sino que se realizaría de forma ilegal.

Quiero dejar de fumar — QUÉ HACER.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES.

1. **Verbaliza las razones por las que QUIERES hacerlo:** *escríbelas en un libreta, háblalo con tus familiares, pareja, amigos... esto te hará comprometerte contigo y con los demás...¡confiamos en ti!*
2. **Ponte una fecha para dejarlo.** *Esto te hará mentalizarte y prepararte con tiempo.*
3. **Traza un plan y si necesitas un empujoncito...¡pídelo!** *Hoy en día existen muchas estrategias y fármacos nuevos para hacer el camino más fácil.*
4. **Apóyate en tus seres queridos y hazles parte del proceso:** *pídeles que no fumen delante de ti, que por supuesto no te ofrezcan, que no te juzguen si tuvieses una recaída...*
5. **Conoce los síntomas de la abstinencia** *para estar preparado...pero ¡recuerda que son pasajeros! ¡tú puedes!*
6. **Evita las situaciones que acompañabas con un cigarrillo.**
7. **Busca actividades que te ayuden a controlar el estrés:** *dar paseos, hacer ejercicio, leer, bailar...¡lo que sea, pero que te haga desconectar!*
8. **¡Prémiate!** *Cada pequeño paso supone un gran esfuerzo...recompénsate por ello.*

A QUIÉN ACUDIR

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale el problema con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución. Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria.

Además, hay algunos programas muy interesantes ofrecidos por organismos como:

- **Hospital Carlos III de Madrid - Programa online gratuito para dejar de fumar.**
- **Departamento de psicología de la UNED - Programa online gratuito para dejar de fumar.**
- **Asociación española contra el cáncer (AECC) - Terapia grupal online gratuita para dejar de fumar.**

Si quieres ampliar información te recomendamos la **Guía del Ministerio de Sanidad para dejar de fumar “Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo”**. y, si prefieres algún libro, el de **Allen Carr “Es fácil dejar de fumar si sabes cómo”**, ha sido recomendado por muchos ex fumadores.

MSCBS.GOB

Por último, como herramienta innovadora para el abandono del tabaco te recomendamos la app gratuita **“Sacabó”**, creada por la **Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo**. Te da consejos sobre cómo dejar de fumar y evitar las situaciones que te incitan a encenderte ese cigarrillo.

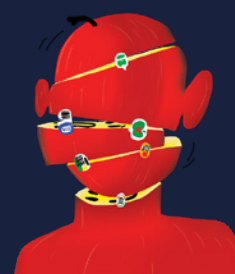
Disponible para **Android** e **iOS**.

¡Ánimo y a por todas! Recuerda, ¡te va la vida en ello!

VI.

**“HOY COMPRO VODKA.
¿COMPARTES BOTELLA
CONMIGO?”**

**PREVENCIÓN DEL
ALCOHOLISMO Y CONSUMO
PERJUDICIAL DE ALCOHOL.**



EL ALCOHOL COMO PROBLEMA

Desde hace siglos, el alcohol forma parte de la costumbre en muchas culturas. Su consumo está tan extendido en ellas que lo ha convertido en la droga más integrada, normalizada y consumida en España, ganando por goleada al tabaco y al cannabis. Sin embargo, esto hace que también sea la más problemática para tu seguridad, tu economía, tus relaciones sociales y tu salud tanto física como mental.

Si tienes un diccionario a mano, busca la palabra **DROGA**. Vendrá definida como: *Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno*. Es decir, que hay 3 tipos de drogas: las que te ponen a tope (estimulantes), las que te dejan muy relajado o incluso te dan sueño (depresoras) y las que te hacen flipar (alucinógenas).

¿Sabrías decir si el alcohol es una de ellas? Si crees que sí... ¿cuál?

Efectivamente, el **alcohol es una droga**. Pero quizá hayas podido pensar que es estimulante, por la euforia y la desinhibición que produce... pero no.

El alcohol es un *depresor* del Sistema Nervioso Central, es decir, una sustancia que va empeorando progresivamente las funciones cerebrales como el autocontrol, la atención, la coordinación, la memoria... Por eso una persona que ha consumido tiene un comportamiento menos cohibido, la coordinación un poco trastocada, se le traba la lengua o tiene "lagunas" a la mañana siguiente.

¿Sabías que...

La graduación de una bebida indica, aproximadamente, el volumen de alcohol etílico que contiene? Es decir, si tu vodka tiene 37°, contendrá un 37% de alcohol puro.

En su consumo se definen dos claros patrones: el consumo "ligero", más moderado y continuo (la cervecita del tapeo o la copita de vino en las comidas) y un consumo "en atracón" o "binge drinking" (los botellones y el "pedo" del fin de semana).

Aunque el primer patrón se asocia más a personas adultas y tiene una tendencia descendente, el segundo afecta más a los jóvenes y lleva años ascendiendo de forma exponencial, lo que **ha disparado la señal de alarma**.

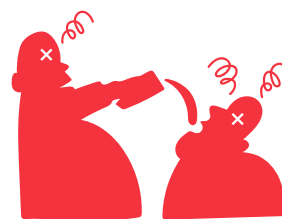
"Nos preocupa que muchos adolescentes salen con ganas de comerse el mundo y terminan bebiéndoselo." ¹

¹ Ignacio Calderón, Director General de la FAD.

A continuación, te dejamos el por qué.

1. Si no bebo, ¿soy el raro? — La dependencia bio-psico-social.

¿Saldrías de fiesta sin beber? ¿Podrías divertirte sin alcohol? ¿Tienes algún amigo que “antes no bebía” y ahora “es el peor” o alguno que dice “soy bebedor social”? En la mayoría de casos el consumo de alcohol se relaciona con actos sociales, ya que sus efectos llevan a pensar que “mejora las relaciones con los demás”, “sirve para integrarse” o te hace “más adulto”. Es un hecho que la presión de grupo hace probar y lo atractivo de sus efectos hace repetir, y si no, recuerda cuándo fue tu primer cubata... ¿Fue en las fiestas del pueblo? ¿en el botellón del cumple de un colega?...



¿Y tú? ¿Lo haces porque quieres o porque lo hace todo el mundo? Piénsalo.

2. Ahogo mis penas. — La dependencia emocional.

El alcohol no ayuda a olvidar, y si no, ¿alguna vez te has pegado una buena llorera con un amigo en plena noche de fiesta? Es hora de destapar esta creencia popular pues... ¡es un mito! El alcohol no es un buen antidepresivo. De hecho, según un estudio reciente de la revista *Translational Psychiatry*, incluso afianza más las malas experiencias en la memoria. Beber no ayuda a solucionar problemas ni a resolver conflictos. ¡Olvida los cubatas! Si lo necesitas, pide ayuda a tus seres queridos o acude a un profesional. ¡Ellos podrán ayudarte más que 25 cl de bebida con misterio!

¿Y tú? ¿Bebes para olvidar?

3. Yo controlo — Los efectos a corto plazo.

La consecuencia más conocida por todos es la **intoxicación etílica**, que puede ser leve, moderada, grave o llevar a la persona al coma etílico o incluso a parada cardiorrespiratoria.

Qué hacer ante una intoxicación alcohólica grave.

1. **Valorar signos:** *palidez, mareos, vómitos, sudoración extrema, somnolencia, pérdida de sensibilidad y de reflejos, dificultad para hablar, caminar o mantenerse en pie, desmayo o pérdida de conciencia.*
2. **Llamar al 112.**
3. **Comprobar si está consciente** (*si no lo está, PROHIBIDO dar de comer o beber, podría atragantarse o ahogarse*)
4. **Comprobar si respira:** *en caso afirmativo colocar en posición de seguridad para evitar que, en caso de vómito, provoque una insuficiencia respiratoria. En caso negativo, comenzar RCP (si no sabes cómo hacerla, te lo explicamos en [el Capítulo 4](#))*
5. **Arropear** (*evitar la hipotermia*)
6. **Acompañar y estimular** (*hablar para evitar la inconsciencia*)

Otras consecuencias negativas también importantes son las **discusiones, actitudes violentas e incluso agresiones con familia o amigos o problemas en los estudios.**

Además, el consumo puede facilitar conductas de riesgo como **mantener relaciones sexuales no seguras** que puedan provocar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Y, por último, pero no menos importante, los **riesgos en la conducción...que no son pocos.** Entre ellos:

- ◆ **Falsa seguridad** al volante, lo que lleva a asumir más riesgos.
- ◆ **Aumento de las conductas agresivas e impulsivas**, que llevan a cometer más infracciones.
- ◆ **Reducción de la concentración y la agudeza visual** (peor cálculo de distancias y velocidades, mayor deslumbramiento y sequedad ocular).
- ◆ **Reducción de la coordinación y el equilibrio**, además empeora nuestros reflejos y capacidad de reacción para tomar decisiones.

¿Conoces...

El famoso anuncio de televisión de la DGT “Si bebes, no conduzcas”, protagonizado por Stevie Wonder, cantautor americano, en 1985?

Seguramente no habías ni nacido, pero te recomendamos que lo veas ¡fue un auténtico fenómeno y fue el origen del famoso slogan que ha perdurado hasta día de hoy! Puedes verlo en plataformas digitales como **YouTube**.

YOUTUBE



4. Hola, soy X y soy adicto/a — Los efectos a largo plazo.

El alcoholismo o dependencia al alcohol **es una enfermedad**. Sí, lo es.

Se caracteriza por un gran deseo por el alcohol que lleva a su búsqueda y consumo de forma abusiva e incontrolable. Es una enfermedad progresiva que además de los problemas ya comentados que aparecen a corto plazo y se mantienen en el tiempo, se le sumarán otros nuevos a nivel psicológico, intelectual y físico. Hay dos conceptos relacionados con el consumo de alcohol que es interesante que conozcas: la tolerancia y el conocido “mono” o Síndrome de Abstinencia. ¿te suenan?

- La **tolerancia** es la necesidad de consumir más cantidad para notar los mismos efectos. Es un fenómeno que probablemente ya hayas experimentado, porque lo sufren TODAS las personas al consumir alcohol. ¿Te acuerdas de las primeras veces que saliste de fiesta y bebiste? ¿Te emborrachaste con sólo dos vasos y ahora aguantas mucho más? Esto es la tolerancia. El cuerpo “se acostumbra” y no reacciona igual.



- **El “mono” o Síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas producidos por la interrupción brusca de la ingesta de alcohol en una persona con dependencia física a este.

Son temblor, sensación de que el corazón late muy rápido, insomnio, náuseas, sudoración...incluso alucinaciones o convulsiones en caso de grandes bebedores.

Si estos dos fenómenos ocurren a la vez, las personas beben más y más (debido a la tolerancia) y muchas veces al día con poco tiempo de descanso entre ellas (para evitar el “mono”). De esta manera, el alcohol toma un papel importante en sus vidas hasta el punto de convertirse en una necesidad. Se convierten entonces en enfermos con dependencia del alcohol o lo que es lo mismo: adictos a la bebida o alcohólicos.

Existen cuestionarios para detección precoz (screening) del alcoholismo.

El más extendido es el Cuestionario CAGE. Consta de las siguientes preguntas:

1. **¿Ha sentido alguna vez que debe beber menos?**
2. **¿Le ha molestado que la gente lo critique por su forma de beber?**
3. **¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su forma de beber?**
4. **¿Alguna vez ha necesitado beber por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber bebido la noche anterior?**

La valoración se hace según las respuestas afirmativas: si respondes con un sí solo a una respuesta eres **bebedor social**; si respondes sí a dos, **consumidor de riesgo**; a tres, **consumidor con efectos perjudiciales** y si respondes de forma afirmativa a las cuatro preguntas, podrías tener **dependencia al alcohol**.

No todas las personas que “salen de cañas” o “se pillan la borrachera los sábados” terminarán siendo alcohólicas, pero **1 de cada 10 mujeres y 2 de cada 10 hombres** puede que sí. Por ello, es muy importante tener claro qué es ser consumidor de riesgo.

Un **consumidor de riesgo** es aquel en el que están aumentadas las probabilidades tanto de tener problemas de salud en un futuro por causa del alcohol, como de convertirse en una persona dependiente.

¿Quieres hacer una valoración individual de tu consumo de alcohol?**SUMA Y REFLEXIONA.**

Una UBE, es la Unidad de Bebida Estándar, y se utiliza como forma rápida y práctica para conocer los gramos de alcohol consumidos.

1 UBE = 10 gramos de alcohol

1 UBE = una copa de vino o una caña de cerveza o un carajillo o un chupito.

¡CUIDADO! Una copa de coñac o licor, o whisky o un cubata = 2UBE

(¡Porque llevan más alcohol, ya lo sabemos!)

¿Y cómo usamos esto? Existen unos límites máximos estandarizados separados por sexo para el consumo diario, semanal y ocasional.

- ◆ *Límite máximo de consumo diario: Mujeres 2 UBE Hombres 4 UBE*
- ◆ *Límite máximo de consumo semanal: Mujeres 17 UBE Hombres 28 UBE*
- ◆ *Límite máximo de consumo ocasional: Mujeres 4 UBE, Hombres 6 UBE*

Tu consumo no debería superar ninguno de estos límites, si no, podrías ser **consumidor de riesgo**.

Si quieres hacerlo más rápidamente, aquí te dejamos la **“Calculadora de consumo de alcohol, ¿ves lo que bebes?”** de la página web de la Generalitat de Cataluña. *Veus-el-que-beus*.

**GENCAT
DROGAS**

5. Personas vulnerables — Los efectos en casos concretos.

Hay a ciertas personas a las que el alcohol puede hacerles tanto daño, que, para evitar esos efectos tan perjudiciales se está haciendo campaña por el “CONSUMO 0”.

- **Menores de 18 años.**

¡Tu cuerpo todavía está “madurando”! Cerebro, hígado y páncreas son muy vulnerables al daño producido por el alcohol. Además, el consumo en edades tempranas también aumenta el riesgo de alcoholismo y/o abuso en la edad adulta.



- **Embarazo o período de lactancia en mujeres.**

A las mujeres embarazadas se les insiste mucho en que no beban alcohol durante el embarazo. ¿Por qué? Se ha demostrado que pueden causar daños en el bebé como problemas de comportamiento o durante el desarrollo, malformación de órganos... incluso aborto espontáneo.



¡No hay un consumo mínimo seguro para evitar esto durante el embarazo!

¿Sabías que...

El Síndrome Alcohólico Fetal es en nuestro país la tercera causa de retraso mental grave y la más fácilmente evitable? ¡CONSUMO 0!

- **Ingesta de determinados medicamentos o drogas psicoactivas.**
Cuando un sanitario va a decidir si darle un fármaco a un paciente debe hacer una **valoración riesgo-beneficio**, es decir, ver si merece la pena asumir algunos riesgos para obtener ciertos beneficios. La mayoría de veces, los efectos beneficiosos son taaaaaaaaaaaaaaaa superiores, que se decide dar el fármaco. Sin embargo, el consumo de alcohol hace que esos riesgos aumenten muchísimo y conviertan al fármaco que nos va a salvar la vida, en el aliado del alcohol para hacernos más daño.

¿Y ahora qué? (Nunca mejor dicho...)

No pretendemos asustarte, ni darte lecciones (nosotras también nos tomamos nuestras cervecitas de vez en cuando), sino poner a tu disposición esta información tan importante para que seas un **consumidor responsable** y sepas ayudar a cualquier amigo, conocido o desconocido si ha sufrido una intoxicación o crees que puede tener un problema de dependencia.

**Me gusta salir de fiesta y beberme mis copas...
pero al día siguiente me encuentro fatal
¿CÓMO EVITAR UNA INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA Y LA
CONOCIDA “RESACA”?**

Aquí te dejamos algunos consejos para evitar estas dos situaciones.

Durante el consumo:

1. **Conoce tus límites y bebe con moderación, poco a poco.**
Olvida el “a ver si vacías el vaso” o “vamos a hacer un hidalgo”. Beber de golpe provocará efectos más difíciles de controlar.
2. **Come antes y durante.**
Tener el estómago lleno ayudará a que tu cuerpo absorba más lentamente el alcohol. Así, podrás controlar más tu consumo y evitarás en gran medida los síntomas digestivos al día siguiente.
3. **Bebe agua entre cubata y cubata.**
Este consejo es el más típico, pero también el más eficaz. Pero ¡ojo! Beber agua evita la deshidratación, pero no aumenta su eliminación.
Es decir, no hará que “se te baje el pedo” antes, sino que evitará la sensación de deshidratación al día siguiente (boca y piel secas, dolor de cabeza...).

Al día siguiente:

1. **Date una buena ducha para despejarte.**
2. **Haz algo de ejercicio moderado:** *dar un paseo, hacer un par de largos en la piscina...*
3. **Bebe mucha agua, bebidas isotónicas o zumos de frutas:** *te ayudarán a hidratarte y a reponer vitaminas y minerales.*

¿Sabías que...

La idea de que tomar cerveza es bueno para la resaca **es un mito?**

Beber cerveza al día siguiente NO disminuirá tu resaca. Estarás aportando más alcohol al cuerpo, lo que POSPONDRA los efectos de la resaca, pero NO los ELIMINARÁ.

4. **Toma leche... ¡esto no es un mito!**

Calma la inflamación del estómago y es rica en calcio, vitaminas y cisteína, una pequeña molécula que te ayuda a digerir mejor el alcohol.

5. **¡Comidas ligeras pero muy nutritivas!**

La resaca también trae síntomas digestivos como dolor de estómago y la terrible diarrea. Por ello, es importante que evites comidas muy pesadas y grasas.

¿Sabías que...

La idea de que el paracetamol es bueno para la resaca **es un mito?**

El paracetamol NO es bueno para evitar la resaca. De hecho, es uno de esos fármacos que, en combinación con el alcohol, puede causar daño en el hígado. Es mejor que lo evites.

6. **Descansa.**

¿Me creo todo lo que me cuentan? **FALSOS MITOS DEL ALCOHOL.**

1. **“El alcohol no es una droga”**

Sí es una droga. La Organización Mundial de la Salud define droga como: “sustancia que, al introducirla en el organismo, produce en el individuo modificaciones en su estado psíquico (percepciones, emociones y conducta)...” El alcohol concuerda perfectamente en esta definición.

2. **“El alcohol ayuda a dormir mejor”**

La noche después de una borrachera puede parecerte que has dormido “como un tronco”, pero no...aunque te quedarás dormido rápido y el sueño será profundo NO SERÁ REPARADOR. ¡Hay que recuperarlo!

3. **“El alcohol ayuda a entrar en calor”**

El alcohol produce una sensación inicial de calor por la dilatación de los vasos sanguíneos de la superficie de la piel. Sin embargo, al poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuirá y sentirás más frío.

4. **“El alcohol afecta a todos por igual”**

Está aceptado por la ciencia que existen personas más susceptibles que otras. Esto depende de muchos factores como la genética, la raza....

5. **“Una café hará desaparecer la borrachera”**

No. Evita el café. Es una bebida diurética, es decir, hace que hagas más visitas al baño para hacer pis. Esto provocará mayor deshidratación y ¡buscamos justo lo contrario...rehidratarnos!

Creo que tengo o alguien tiene un problema con la bebida **A QUIÉN ACUDIR.**

Puedes estar leyendo estas líneas por muchas razones: porque has detectado que tienes un problema con la bebida y quieres solucionarlo, porque quieres ayudar a alguien, por curiosidad, por obtener información...

La dependencia del alcohol es una enfermedad muy invalidante por las consecuencias sociales, económicas y de salud que conlleva. Localizarla a tiempo (ya sea por uno mismo o por cualquier persona a nuestro alrededor) es la mejor estrategia para ponerle una solución temprana, efectiva y curativa.

Pero...¿Cómo se pone solución? ¿A quién debo acudir?

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale el problema con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución. Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu



estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria.

Hay algunas organizaciones muy conocidas.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Alcohólicos Anónimos es una comunidad internacional de hombres y mujeres que han tenido o tienen un problema con el consumo de alcohol.

Es completamente gratuito y cualquier persona puede formar parte, ya que no hay ningún requisito para entrar más allá que las ganas de ponerle solución al problema con la bebida.

Su objetivo principal es llevar el mensaje de recuperación al alcohólico que busca ayuda mediante reuniones llenas de historias de superación muy inspiradoras y esperanzadoras. Los miembros comparten su experiencia con el alcohol, cómo llegaron a la comunidad, y, lo más importante, cómo han cambiado sus vidas como resultado de A.A.

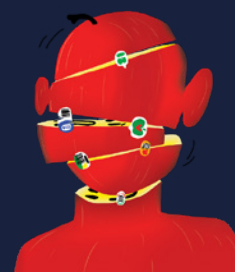
“Juntos podemos hacer lo que ninguno de nosotros puede hacer solo.”

(Alcohólicos anónimos)

VII.

“PRUÉBALO, DE VERDAD QUE NO PASA NADA” Y OTRAS FRASES QUE VAS A ESCUCHAR CUANDO SALGAS DE FIESTA.

PREVENCIÓN AL CONSUMO DE OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.



Es probable que conozcas a alguien que ha probado las drogas, incluso puede que tú le hayas dado una calada a un porrillo alguna vez...pero si no puedes salir de fiesta sin consumir, fumas porros cada semana (o cada día), o recurres a ello para evadirte de tu situación personal...este capítulo es para ti.

Empecemos por el principio... **ALGUNOS CONCEPTOS.**

1. ¿Sabes qué tipo de drogas hay? Se clasifican por su efecto y...¡ son tres!

Como ya te hemos contado en algún capítulo existen tres tipos: las que te ponen a tope (**estimulantes**), las que te dejan muy relajado o incluso te dan sueño (**depresoras**) y las que te hacen flipar (**alucinógenas**).

2. ¿Sabes qué tipos de consumo existen? ¡También son tres! Y es muy muy importante saber distinguirlos. ¡Atento!

- **USO:** Así se define el **consumo ocasional**, es decir, cuando una persona consume, pero puede parar sin que esto suponga consecuencias negativas para su situación física, psíquica y social.
- **ABUSO:** Es la palabra que representa la **conducta desadaptativa**, es decir, cuando una persona consume tanto y tan frecuentemente que comienza a impactar negativamente sobre ella y su entorno. Estás abusando de las drogas si dejas de cumplir tus obligaciones en el trabajo o los estudios por consumir, cuando consumes en situaciones peligrosas (al conducir, por ejemplo), cuando afecta a tus relaciones personales...
- **ADICCIÓN Y DEPENDENCIA:** cuando sigues consumiendo drogas continuamente tanto para sentir sus efectos o para evitar el malestar que te produce no consumir. Puedes ser adicto incluso si no consumes todas las semanas, como por ejemplo, si asocias salir de marcha y tomar drogas como la única forma de pasarlo bien.

Hay dos conceptos relacionados con este que es interesante que conozcas: la tolerancia y el conocido "mono" o Síndrome de Abstinencia. ¿te suenan?

- ◆ La **tolerancia** es la necesidad de consumir más cantidad para notar los mismos efectos.
- ◆ El **"mono" o Síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas producidos por la interrupción brusca de la ingesta de drogas en una persona con dependencia física a este. Incluye temblores, sensación de que el corazón late muy rápido y deprisa, insomnio, náuseas, sudoración...incluso alucinaciones o convulsiones.

Si estos dos fenómenos ocurren a la vez, las personas consumen más y más (debido a la tolerancia) y muchas veces al día con poco tiempo de descanso entre ellas (para evitar el "mono"). De esta manera, las drogas toman un papel importante en sus vidas hasta el punto de convertirse en una necesidad. Se convierten entonces en enfermos con dependencia de drogas o lo que es lo mismo: adictos a las drogas o drogadictos.

EL CONSUMO DE DROGAS COMO UN PROBLEMA

El consumo de drogas en jóvenes ha aumentado en los últimos años y con ello todos los problemas que esta adicción conlleva. Las razones que han provocado este aumento son varias:

1. Y tú, ¿por qué consumes? — Las razones del consumo.

Las raves, discotecas o fiestas son una de las mayores razones por las que los jóvenes consumen drogas de forma **recreativa**. Muchos asocian salir de marcha con ponerse hasta arriba. ¿Vas a escuchar a ese DJ porque te flipa su música, o utilizas esa fiesta como excusa para consumir? ¿Puedes salir con tus amigos y pasarlo bien sin meterte nada? También hay personas que utilizan las drogas para **evadirse de una mala situación**. Sin embargo, ese sentimiento no va a desaparecer, y la droga solo actuará como un parche momentáneo que te creará dependencia. Otras personas consumen para experimentar **nuevas experiencias**. Pero, con todos los problemas que te pueden causar, te recomendamos que busques un nuevo hobby. Y por último, hay personas que consumen porque **“todos mis amigos consumen”**. Es verdad que evitar la presión de grupo es algo difícil de manejar, pero si ocurre... haz algo por ti y ¡aléjate!

Sea cual sea tu motivo, replantéatelo. Puedes llegar a arruinarte la vida y la de las personas a tu alrededor. No vas a ser más cool por tomar drogas, ni te convertirás en la próxima estrella del rock. Y aunque suene muy típico, no te dejes influenciar por tus amigos. Quien te quiere, te quiere feliz y saludable. Y, sobre todo, respetará tus decisiones.

2. Estamos rodeados — La accesibilidad.

¿Quién no conoce hoy en día a alguien que sea “camello”? ¿Te han ofrecido algo alguna vez en una discoteca sin ir a buscarlo? Para los jóvenes es MUY FÁCIL adquirir droga, porque el tráfico a pequeña escala es el más extendido, pero también el más difícil de controlar. Además, en la mayoría de ocasiones los encargados de este tipo de venta (los “camellos”) son jóvenes consumidores (muchos de ellos menores) que buscan además ganar dinero de ello. Si te ofrecen... di que no. Si te insisten... di que no. Si estás buscando una manera fácil de ganar algo de dinero... esta NO ES una buena opción. Créenos, te traería más problemas que beneficios.

3. La desinformación y la poca percepción del riesgo.

A pesar de estar en pleno auge de las nuevas tecnologías y la difusión de información, estamos viviendo lo que algunos expertos llaman: **la pandemia de la desinformación**. Los jóvenes no conocen los efectos a corto y largo plazo sobre la salud física y mental del consumo de drogas y cada vez se empieza a consumir antes y de forma más masiva. Esto conlleva a una disminución de la percepción del riesgo: “no pasa nada”, “yo controlo” son afirmaciones muy recurrentes en los jóvenes. ¿**Falta de información o campañas inefectivas?** ¿**Falta de información o falta de “intención” de informarse?** Como te contaremos en el siguiente apartado, CONOCER ES LA MEJOR PREVENCIÓN.

Conocer es la mejor prevención — ¡INFÓRMATE!

La mejor recomendación que podemos hacerte (como la de cualquiera a quien preguntes) para evitar una sobredosis es: **NO CONSUMIR**. Pero como esto ya lo sabes, nuestra siguiente recomendación es: **en el caso de que vayas a consumir una droga**, infórmate primero sobre sus efectos, su pureza, sus posibles consecuencias negativas, cómo actuar y rodéate de gente capacitada para reaccionar en la que confíes.

¡Con esto no queremos alentarte a consumir drogas! **MEJOR NO LO HAGAS.** Lo que queremos es que, **si lo haces, sea de forma responsable.** Y seguro que piensas: “bueno, mis amigos consumen y no les ha pasado nada”, “yo controlo”. No te equivoques... **que a ellos no les haya pasado nada no quiere decir que a ti no te pueda pasar porque cada cuerpo es un mundo y reacciona de diferente manera.**

¡Infórmate para protegerte!

Te recomendamos:

Campos de fresas de Jordi Sierra i Fabra, es un libro muy cortito que trata sobre el consumo de drogas en la adolescencia. ¡Es verdaderamente impactante!

1. ¿Hay gente con más facilidad para “caer”?

Sí. Hay personas con más **factores de riesgo** para la drogadicción relacionados con su genética, su situación personal (enfermedades mentales como la depresión o la psicosis, estar pasando por un duelo, baja autoestima...) o su entorno (falta de supervisión parental o la disponibilidad de drogas)... ¡pero todos podemos caer!

2. ¿Hay gente con más riesgo de presentar efectos adversos?

¡Todo consumo implica un riesgo!, pero sí es verdad que hay ciertos grupos en los que es considerablemente superior:

- **Adolescencia:** *durante este periodo las drogas provocan cambios neurobiológicos que pueden afectar a la maduración cerebral. Esto conlleva falta de concentración (y posible fracaso escolar), asociación de trastornos como la ansiedad, la depresión, la psicosis...*
- **Embarazo y lactancia:** *el consumo de drogas durante estos periodos pueden perjudicar al feto o alterar el desarrollo del niño, pues las drogas SÍ pasan a la placenta y se transfieren a la leche materna.*
- **Enfermedades añadidas:** *estas personas con problemas psiquiátricos, cardiacos, respiratorios son especialmente vulnerables..*
- **Policonsumo:** *a más drogas combinadas, más riesgo.*

3. ¿Cómo funcionan las drogas? ¿Qué mecanismo explica sus efectos?

Las drogas alteran la forma en que las neuronas (los mensajeros del cerebro) actúan. Por ejemplo:

- *La **marihuana o cannabis** activa las neuronas porque su estructura química es parecida a las señales que reciben normalmente, pero no igual; lo que provoca que se envíen **mensajes anormales.***
- *La **cocaína** evita el reciclaje normal de las sustancias químicas del cerebro como la dopamina (produce sensación de placer), **alterando la comunicación entre las neuronas.***

Por lo tanto, las drogas pueden alterar zonas importantes del cerebro y dejarte secuelas irreversibles.

4. ¿Qué es el famoso “amarillo”, “chungo”, “blancazo”...?

¡No es un bajón de azúcar como la mayoría de la gente piensa! Es un efecto secundario del **consumo de cannabis** si se añade a diversos factores como la falta de líquidos, la falta de sueño, mezclarlo con alcohol...

El cannabis provoca que tu presión arterial disminuya y a tu cerebro no le llegue bien la sangre. Primero sientes que te mareas y se te nubla la vista...(técnicamente conocido como hipotensión ortostática) y después que tu corazón va muy deprisa, sudas, tiemblas, estás confuso o incluso vomitas... (esto es una reacción de tu cuerpo para compensar esa bajada de tensión). Aunque no tiene consecuencias graves, sí que puede hacer que te encuentres fatal.

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN “AMARILLO”?

1. *Mantén una **respiración regular y tranquila**, te ayudará a calmarte y a concentrarte en otra cosa que no sean tus síntomas físicos.*
2. **Hidrátate** de forma controlada. No pasa nada si vomitas, pero sigue hidratándote.
3. **Túmbate con las piernas ligeramente elevadas**, para hacer que la sangre llegue a la cabeza más rápido. Gira la cabeza hacia un lado para evitar que te atragantes si quieres vomitar.
4. **Come algo.**

5. ¿Cómo reconocer una adicción?

Hay algunos signos de alarma como:

- *Cambios de comportamiento: disminución del rendimiento escolar, falta de comunicación con su entorno, abandono de aficiones y hobbies...*
- *Aspecto descuidado, falta de aseo personal.*
- *Cambios bruscos de humor.*
- *Trastornos del sueño.*
- *Trastornos del apetito.*
- *Aislamiento.*
- *Sientes un deseo compulsivo por consumir y no puedes evitar no hacerlo.*
- *Cuando no consumes sientes malestar físico y emocional (ansiedad), que se reduce una vez que lo has hecho.*
- *Piensas de forma recurrente en la sustancia o todo lo que la rodea, y dedicas parte del tiempo de tu jornada a conseguirla.*

6. ¿Qué es una sobredosis? ¿Cómo reconocerla?

Es el consumo excesivo de un droga, es decir, por encima del límite en el que uno empieza a notar síntomas que pueden desembocar en un estado de gravedad. Los síntomas varían dependiendo de la droga que se haya consumido, pero los más comunes son:

- *Dilatación de las pupilas o pupilas que no se dilatan al exponerlas a la luz*
- *Agitación, comportamiento violento o agresivo*
- *Convulsiones*
- *Comportamiento delirante o paranoico*
- *Alucinaciones*
- *Dificultad para respirar*
- *Náuseas y vómitos*
- *Falta de coordinación*
- *Sudoración o piel extremadamente seca*
- *Somnolencia*
- *Pulso lento o anormal*

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA SOBREDOSIS?

Es muy importante actuar rápido, ya que la persona sufriendo una sobredosis puede entrar en coma o morir.

1. **Valorar signos:** *palidez, mareos, vómitos, sudoración extrema, somnolencia, pérdida de sensibilidad y de reflejos, dificultad para hablar, caminar o mantenerse en pie, desmayo o pérdida de conciencia.*
2. **Llamar al 112.** *Es importante que indiques qué droga ha tomado esa persona si lo sabes, para que los profesionales sanitarios se preparen lo mejor posible.*
3. **Comprobar si está consciente** *(si no lo está, PROHIBIDO dar de comer o beber, podría atragantarse o ahogarse)*
4. **Comprobar si respira:** *en caso afirmativo colocar en **posición de seguridad** para evitar que, en caso de vómito, provoque una insuficiencia respiratoria. En caso negativo, comenzar RCP (si no sabes cómo hacerla, te lo explicamos en **el Capítulo 4**)*
5. **Arropear** *(evitar la hipotermia)*
6. **Proteger:** *afloja su ropa, tapa su cuerpo para prevenir la hipotermia, aleja objetos que puedan causar daño...*
7. **Acompañar y estimular** *(hablar para evitar la inconsciencia)*

¿Me creo todo lo que me cuentan? **FALSOS MITOS.**

1. ***“Fumar porros es más sano que fumar tabaco o beber alcohol”***

FALSO. El tabaco, los porros y el alcohol son drogas, y a cada persona le afectarán diferente dependiendo de sus factores de riesgo y su consumo. Sin embargo hay varias razones que los hacen más nocivos: 1) Los porros tienen componentes tóxicos parecidos al tabaco, y muchas veces se suelen mezclar con él. 2) Al fumarse sin filtro, el humo inhalado entra directamente y hace más daño. 3) Los porros tienden a convertirse en un hábito diario entre los jóvenes, mientras que solo se suelen beber los fines.

2. ***“El cannabis es inofensivo para la salud porque es un producto natural”***

FALSO. Natural e inofensivo NO SON SINÓNIMOS. El cannabis altera el funcionamiento del cerebro, por tanto inofensivo no es...

3. ***“Tomar medicamentos de forma recreativa es seguro. ¡El cannabis es terapéutico y alguno médicos lo recetan!”***

FALSO. Es cierto que los medicamentos son drogas, pero han sido recetadas de forma controlada por un profesional médico tras evaluar el historial del paciente y los posibles efectos secundarios. El uso de medicamentos sin receta es peligroso y puede ser perjudicial para la salud.

4. ***“No pasa nada si solo consumes de vez en cuando”***

FALSO. Aunque es verdad que no es lo mismo consumir drogas una vez al año que todos los fines de semana, puede que justo la pastilla que te vas a tomar esté alterada o que debido a tus factores de riesgo te sientas mal o tengas mayor predisposición a ser adicto.

5. ***“El cristal es una droga de lujo porque es muy pura”***

FALSO. Al estar en polvo se puede mezclar fácilmente con otras sustancias, mientras que las pastillas pueden ser modificadas durante su elaboración. Por lo tanto, el cristal no es más puro que las pastillas.

6. ***“Las drogas tienen efectos afrodisíacos”***

FALSO. Aunque en un principio suelen fomentar la desinhibición, en realidad dificultan el orgasmo, y reducen el interés en el sexo, el placer, y dificultan las erecciones en los hombres si su uso es continuado.

Creo que tengo o alguien tiene un problema con las drogas A QUIÉN ACUDIR.

Puedes estar leyendo estas líneas por muchas razones: porque has detectado que tienes un problema con las drogas y quieres solucionarlo, porque quieres ayudar a alguien, por curiosidad, por obtener información...

Si se trata de alguien cercano debes mostrarte comprensivo, pero firme. ¿Cómo?

1. **Muéstrale tu apoyo.**
2. *Confía en lo que te cuente, no agobies con sospechas o acusaciones.*
3. *Puedes **hablar y confrontar**, pero nunca juzgar o reprochar.*
4. *Puedes **supervisar**, pero no parecer un policía.*
5. *Si él o ella no pide ayuda, ¡pídelo tú por ellos!*

Si eres tú de quién hablamos:

1. **Analiza** las circunstancias que te llevaron al consumo y el impacto que ha tenido en tu vida.
2. **Ten presente las razones por las que quieres dejar ese hábito.**
3. *Ponte en marcha y ¡pide ayuda!*

La adicción o dependencia de drogas es una enfermedad muy invalidante por las consecuencias sociales, económicas y de salud que conlleva. Localizarla a tiempo (ya sea por uno mismo o por cualquier persona a nuestro alrededor) es la mejor estrategia para ponerle una solución temprana, efectiva y curativa. Es un proceso duro, pero con esfuerzo podrás recuperarte y recuperar el control de tu vida.

Pero...¿Cómo se pone solución? ¿A quién debo acudir?

Lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale el problema con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución.

Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria. En este sitio web del Ministerio de Sanidad puedes encontrar tu centro más cercano:

Hay algunas organizaciones muy conocidas. **Narcóticos Anónimos o Cocainómanos Anónimos**, entre otros, son comunidades internacionales de hombres y mujeres que han tenido o tienen un problema con el consumo de drogas. Es completamente gratuito y cualquier persona puede formar parte, ya que no hay ningún requisito para entrar más allá que las ganas de ponerle solución al problema con las drogas.



**PNSD
SANIDAD**

**NARCÓTICOS
ANÓNIMO**

Su objetivo principal es llevar el mensaje de recuperación al adicto que busca ayuda mediante reuniones llenas de historias de superación muy inspiradoras y esperanzadoras. Los miembros comparten su experiencia con las drogas, cómo llegaron a la comunidad, y, lo más importante, cómo han cambiado sus vidas desde que están “limpios”.

Otros recursos a los que puedes acudir:

- **Proyecto Hombre:** es una asociación sin ánimo de lucro que ofrece gratuitamente prevención en el consumo de drogas y rehabilitación. **PROYECTO HOMBRE**

- **Servicio de información de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD):** por teléfono 900161515, WhatsApp 681155160 o email consultas@fad.es **FAD**

- **Canal “Todo sobre drogas” de la FAD** **YOUTUBE**

- **“Multicanal sobre Drogas” de Cruz Roja**
Puedes plantear tus dudas de forma anónima y te darán toda la información que necesitas, así que...¡anímate!

Puedes contactar por teléfono: 900 100 570, WhatsApp, Line y Telegram: 647 566 743, por e-mail: sobredrogas@cruzroja.es o a través de este formulario online: **CRUZ ROJA JUVENTUD**

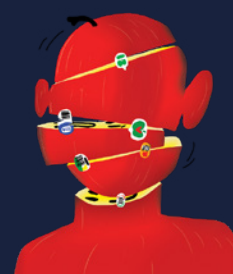
Están disponibles de lunes a miércoles de 9am a 8pm; jueves y viernes de 9am a 10pm; sábados y domingos de 10 am a 3pm.

La adicción a las drogas se puede tratar para recuperar el control de nuestra vida y contrarrestar sus efectos dañinos en el cerebro. Para el tratamiento, debemos contar con ayuda profesional para la prescripción de un medicamento y terapia. Por lo tanto, acude a tu médico para ver cómo tratar tu adicción. Es un proceso duro, pero puedes llegar a recuperarte y reconducir tu vida.)

VIII.

“ES SÓLO UN JUEGO”

PREVENCIÓN AL JUEGO PATOLÓGICO.



¿Alguna vez has jugado a la ruleta? En las películas americanas los casinos aparecen como lugares de diversión infinita, donde la suerte está a la vuelta de la esquina. Pero la realidad no es así, ni tú eres James Bond ni te vas a hacer millonario por apostar 20 euros al rojo. Como dicen, “la casa siempre gana”.

La aparición de las apuestas online, con su anonimato, la posibilidad de jugar las 24 horas del día desde cualquier lugar y la inmediatez de los resultados hacen que el “voy a probar suerte” se repita cada vez más entre los jóvenes.

Lo que comienza siendo un acto de curiosidad y diversión puede convertirse en una necesidad que controlará tu vida.

El juego patológico, también llamado ludopatía, es un trastorno que consiste en jugar y/o apostar de forma **descontrolada** y **continua**. Este trastorno cuenta con unas fases muy marcadas y que se repiten con mucha frecuencia. Son las siguientes:



1. **Ganancias iniciales:** *al comenzar, los momentos en los que se gana FUNCIONAN COMO UNOS REFORZADORES SUPERPOTENTES. El “voy a probar suerte” lleva a un “mira qué de pasta estoy ganando”. El éxito les hace jugar y apostar más, esto se llama **refuerzo de la conducta**.*

2. **Pérdidas progresivas:** *Cuanto más se juega más se puede ganar, sí...pero también hay más probabilidades de perder. Comienzan a tomar protagonismo frases como “no pasa nada, hoy he tenido un mal día”, “yo controlo el juego”, “mi estrategia me hará ganar” o “cuando recupere lo perdido paro”. En esta fase **ya es conveniente pedir ayuda** pues se estructura la vida en torno al juego y se deterioran las relaciones personales, los hábitos de vida... en definitiva, empieza a tener un **impacto negativo en tu día a día**.*



3. **Desesperación:** *es la última fase y la más difícil de revertir. El juego es la mayor preocupación de la persona y ocupa prácticamente todo su tiempo... afectando negativamente a su día a día.*

Creo que tengo o alguien puede tener un problema con el juego A QUIÉN ACUDIR.

Lo más importante es identificarlo y, ¡cuanto antes mejor! Las fases del trastorno irán poco a poco mostrando síntomas. A continuación te dejamos los más llamativos.

ECONÓMICOS	RELACIONES PERSONALES	CONTROL DE IMPULSOS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Deudas. ■ Ventas. ■ Apoyo económico constante de familiares y amigos. ■ Robos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Preocupación excesiva por las pérdidas. ■ Descontrol. ■ Necesidad de jugar cada vez con mayores cantidades de dinero. ■ Inquietud, ansiedad o irritabilidad cuando se detiene el juego o se intenta detenerlo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aislamiento. ■ Problemas en el entorno laboral o académico. ■ Problemas en las relaciones personales (amigos, familia...). ■ Utilización del juego como medio de evasión de los problemas o manejo emocional. ■ Mentiras.

Una vez identificado el problema y reconocido el problema...¡ya has dado un gran paso! A continuación lo más rápido y accesible para empezar es acudir al **Médico de Atención Primaria**. Cuéntale qué te pasa con tranquilidad y muéstrale tu interés por buscar una solución.

Te escuchará y valorará tu situación para derivarte a algunos médicos especialistas que evaluarán y controlarán tu estado de salud. También te referirá a los **Centros de Atención a las Adicciones** de tu Comunidad Autónoma, lugares en los que se presta atención personalizada individual o en grupos de forma ambulatoria.

Existen cuestionarios para detección precoz (screening) del juego patológico.

Cuestionario NODS

1. ¿Ha tenido períodos de 2 o más semanas en las que pasase una gran cantidad de tiempo pensando en sus experiencias con el juego o planificando detalladamente futuros episodios de juego o de apuestas?
2. ¿Ha tenido períodos de 2 o más semanas en los que pasase mucho tiempo pensando en cómo conseguir dinero para jugar?
3. ¿Ha tenido períodos de 2 o más semanas en los que necesitaba jugar con cantidades de dinero cada vez mayores, o apuestas mayores que antes, para conseguir la misma excitación?
4. ¿Ha intentado alguna vez dejar, reducir o controlar su juego?

5. *En una o más de estas ocasiones de intento de dejar, reducir o controlar su juego, ¿se sintió intranquilo o irritable?*
6. *¿Alguna vez ha intentado dejar, reducir o controlar su conducta de juego sin poder conseguirlo?*
7. *En el caso de que fuese así, ¿ha sucedido 3 o más veces?*
8. *¿Ha jugado alguna vez como una forma de escapar de los problemas personales?*
9. *¿Ha jugado alguna vez para aliviar sentimientos desagradables como culpabilidad, ansiedad, indefensión o depresión?*
10. *¿Ha tenido alguna vez un período en el cual si perdía dinero en el juego volvía otro día para recuperarlo?*
11. *¿Ha mentado alguna vez a su familia, amigos o a otros sobre cuánto juega o cuánto dinero perdía en el juego?*
12. *Si es así, ¿esto ha sucedido 3 o más veces?*
13. *¿Ha extendido alguna vez un cheque sin fondos o cogido dinero que no era suyo de familiares u otra persona para gastar en el juego?*
14. *¿Le ha causado alguna vez el juego problemas graves o repetidos en su relación con algún familiar o amigo?*
15. *¿Le ha producido el juego algún problema con los estudios, como por ejemplo perder clases o días de escuela o suspender algún curso?*
16. *¿Le ha causado el juego la pérdida de un trabajo, tener problemas en el trabajo o no poder aprovechar una oportunidad profesional importante?*
17. *¿Ha necesitado alguna vez pedir dinero prestado a un familiar, o a otra persona, para poder salir de una situación económica desesperada causada en gran parte por su juego?*

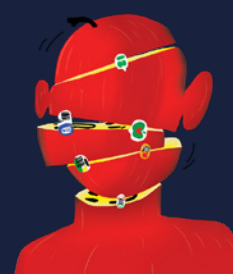
La valoración se hace según las respuestas afirmativas: si respondes con un sí a una o dos preguntas, eres **jugador en riesgo**; si respondes a tres o cuatro puntos, **jugador problema** y cinco o más, **jugador patológico**.

Cuestionario breve de juego patológico (CBJP) de Fernández-Montalvo, Echeburúa y Báez, 1995. Es una adaptación en español y corta del **Cuestionario SOGS**, más antiguo que el anterior, pero todavía muy empleado por su brevedad.

1. *¿Cree que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?*
2. *¿Se ha sentido culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?*
3. *¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?*
4. *¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?*

La valoración se hace según las respuestas afirmativas: si respondes con un sí a dos de las preguntas, hay sospecha de **juego patológico**.

IX.
EL CONSENTIMIENTO ES SEXY.
EL RESPETO COMO BASE
DE LAS RELACIONES SEXUALES



Tener relaciones sexuales es una opción, como también lo es no tenerlas. Tú decides. Si las vas a tener, no hay nada más excitante que saber que la persona con quien estás compartiendo una experiencia sexual está disfrutándolo al 100% y que no hay nada más que prefiera estar haciendo en ese momento, ¿verdad?

Pero...¿cómo puedes saberlo?

Puedes pensar que “bueno, eso se nota”. Y sí, muchas veces es así, pero otras muchas el lenguaje corporal no es tan evidente o puede que hagas algo que no le guste o le incomode y le haga pasar del 100% a un 70%...o menos.

Así que, para evitar dudas...¡pregunta! “¿esto te gusta?”, “¿estás disfrutando?”, “¿a ti qué te gusta hacer/que te hagan?” el respeto es la clave, y también, e igual de importante, dí lo que a tí no te gusta, o lo que no quieres hacer...”¡hablando se entiende la gente!”.

QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO

¿Conoces la definición de consentimiento? La verdad es que es un tema complicado de definir. Dar consentimiento significa estar de acuerdo con realizar cierta actividad, en este caso, con mantener relaciones sexuales. Actualmente en España, es necesario un claro “sí” por parte de todos los participantes para dar consentimiento a la actividad sexual. Si nos referimos a relaciones sexuales con penetración, la edad mínima para expresar tu consentimiento sexual en España son los 16 años. Es decir, es delito que una persona mayor de 16 tenga relaciones sexuales coitales con alguien menor de 16. Sin embargo, si las personas realizando el acto sexual coital son ambos menores de 16, no está considerado un delito.

Consentir y pedir consentimiento establece y hace respetar tanto tus límites personales como los de tu pareja sexual. ¡El consentimiento es sexy!

¿Conoces...

El ejemplo de la **taza de té?**

El consentimiento es tan simple como ofrecer una taza de té.

- *Si tú le ofreces una taza de té a alguien y te dice que no, ¡no le hagas un té!*
- *Y si alguien te dice que sí a la taza de té, pero dentro de un rato cambia de opinión y decide no tomársela, ¡no le obligues a beberlo!*

YOUTUBE

Esto hace al consentimiento **libre, específico, informado, reversible** y **entusiasta**. ¿Qué queremos decir con esto?

- **Libre: porque es una elección voluntaria.**
Si una persona coacciona o intimida a otra para mantener relaciones sexuales, NO hay consentimiento. O, si la persona es incapaz de dar su consentimiento, por ser menor de 16, no sentirse preparada para ello o estar bajo los efectos del alcohol o las drogas; por supuesto que NO hay consentimiento.
- **Específico: porque acceder a una cosa, no significa consentir todo lo demás.**
Es decir, que alguien te dé un beso NO significa que acceda a tener sexo contigo.
- **Informado: mentir u ocultar tus intenciones hace que las relaciones sexuales no sean consentidas.** *Por ejemplo, mentir sobre una infección de transmisión sexual o no utilizar protección si la otra persona no ha accedido a ello.*
- **Reversible: el consentimiento se puede retirar en cualquier momento... consentir una vez no significa consentir para siempre.**
Si una persona está desnuda en tu cama, pero te dice que no...NO hay consentimiento (por mucho que antes dijera que sí). O, sí a la mañana siguiente tú quieres repetir, pero la otra persona no...NO hay consentimiento.
- **Entusiasta: porque la persona debe expresar activamente su consentimiento.**
Solamente "sí" es sí. "No lo sé" o "bueno" NO es consentimiento.

Somos conscientes de que hay situaciones que son complicadas. Por eso lo más importante en estas situaciones es la **comunicación**, es decir, **preguntar** a la otra persona qué quiere hacer, hasta dónde quiere llegar o con qué se siente cómoda.

Y...¡recuerda! Ni la ropa interior que lleves puesta, ni tu maquillaje o tu peinado, ni estar de fiesta...absolutamente nada más que TÚ determina **qué** quieres hacer con tu cuerpo, **cuándo, dónde, cómo y con quién**.

**NOT
ASKING**



**NOT
ASKING**



**NOT
ASKING**

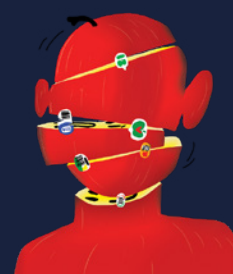


**NOT
ASKING**



No hay cosa más sexy que saber que la otra persona ha ELEGIDO compartir ese momento contigo.

X.
“QUE AQUELLA NOCHE NO SEA
UN MAL RECUERDO”
LAS INFECCIONES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL.



Las infecciones de transmisión sexual se han multiplicado desde 2016 hasta 2019. En especial, entre los jóvenes y adolescentes.²

Las infecciones de transmisión sexual son un problema de salud pública. Son más frecuentes de lo que podemos pensar y **TODAS LAS PERSONAS** estamos expuestas a ellas, independientemente de sexo, raza, situación sentimental o cantidad de dinero en la cartera....

No hay grupos de riesgo, sino conductas de riesgo.

Puede que te surja la siguiente duda... ¿ETS e ITS son lo mismo?

No exactamente. **ITS se refiere a la infección contraída durante la relación sexual y, ETS cuando esta infección pasa a ser una enfermedad.** Como te explicaremos más adelante, estas infecciones pueden no dar síntomas y pasar desapercibidas y, otras veces, causar enfermedades con graves complicaciones y secuelas si no se diagnostican a tiempo. En el día a día suelen tratarse como iguales, aunque...lo correcto sería referirnos a ellas como ITS.

Antes de contarte más queremos proponerte un juego.

Actualmente existen más de 20 tipos distintos de infecciones de transmisión sexual,

pero...

¿Conoces las ITS más frecuentes?

En esta sopa de letras puedes encontrar 8 de ellas. ¿Podrás encontrarlas todas? ¡Adelante!

(Pista: algunas ITS están presentes con sus siglas)

T	R	L	R	M	I	V	F	I	F	A	J	R	H
I	H	M	U	G	I	C	P	L	X	I	K	V	E
W	L	U	W	H	O	H	G	M	R	A	H	U	P
M	X	A	M	N	A	N	C	T	A	Z	E	M	A
O	F	B	D	V	C	I	O	G	O	U	R	W	T
U	Y	H	N	I	I	U	X	R	E	L	P	N	I
M	P	E	J	Y	L	H	J	Y	R	Z	E	T	T
V	T	S	B	V	S	L	X	Y	G	E	S	V	I
C	L	A	M	I	D	I	A	C	E	E	A	P	S
J	E	C	S	G	L	Y	F	S	K	V	A	H	B
S	A	K	T	P	L	O	U	I	H	Q	J	J	L
X	I	E	J	T	E	W	P	D	L	T	N	Y	K
K	B	D	T	V	K	V	K	X	T	I	V	C	Y
Z	B	U	A	C	W	Z	E	W	Q	C	S	X	D

Soluciones: Clamidia, Gonorrea, Sifilis, VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana), VPH (Virus del Papiloma Humano), Ladoillas, Hepatitis B y Herpes.

Cuéntame más — GLOSARIO DE ITS MÁS COMUNES.

Aquí te dejamos un glosario con las ITS más comunes, cómo se transmiten y cuáles son sus síntomas:

Clamidia y Gonorrea: Infecciones bacterianas. Se transmiten a través de relaciones sexuales. La transmisión puede ocurrir, aunque no haya eyaculación. Pueden infectar el pene, la vagina, el cuello uterino, el ano, la uretra, los ojos y la garganta. La mayoría de las personas no tienen síntomas. En el caso de presentar síntomas, los más comunes para las dos infecciones son dolor o ardor al orinar, flujo vaginal anormal, dolor o hinchazón en los testículos, pus o secreción lechosa o acuosa del pene, dolor y sangrado entre periodos menstruales. El tratamiento es antibiótico.

Piojos púbicos (ladillas): Parásitos que se adhieren a la piel y vello del área genital, causando un picor intenso. Se transmiten a través de las relaciones sexuales (incluido el sexo oral) y al usar la ropa, toallas o cama de la persona infectada. Existe tratamiento.

Virus del papiloma humano: Igual esta te suena por ser la ITS más común y porque quizás te hayas vacunado. Se transmite a través del contacto piel con piel con una persona infectada. Generalmente es inofensiva y desaparece espontáneamente, pero algunos tipos pueden provocar verrugas genitales o cáncer.

Herpes oral y genital: Se transmite a través del contacto piel con piel con una persona infectada. Sus síntomas más comunes son las llagas o ampollas dolorosas en la boca, garganta, genitales, ano, nalgas, cara interna de los muslos y raramente en los ojos.

Hepatitis B: Virus que afecta gravemente al hígado. Se transmite por contacto con el semen, secreciones vaginales, sangre y orina. Generalmente la mitad de los adultos no presentan síntomas, que se parecen a los de la gripe. Es fácil de prevenir mediante la vacunación contra la hepatitis B y usando protección.

Hepatitis C: Es un virus que causa una inflamación del hígado que puede ser aguda o crónica. Se transmite por exposición a la sangre a través de prácticas como compartir material de consumo de drogas inyectables y prácticas sexuales que conllevan contacto con sangre.

Hepatitis A: es una inflamación del hígado debida a la infección por el virus de la hepatitis A. Este virus se propaga principalmente cuando una persona no infectada (y no vacunada) ingiere agua o alimentos contaminados por heces de una persona infectada. La infección está muy asociada a agua y alimentos insalubres, el saneamiento deficiente, la mala higiene personal y el sexo bucoanal. Se puede prevenir mediante la vacunación y usando protección.

VIH y SIDA: El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es una infección viral que destruye el sistema inmunitario. El VIH si no se trata evoluciona o puede derivar en SIDA (Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida), un estado de deficiencia del sistema inmunitario que no permite combatir infecciones que normalmente sí serían fáciles de eliminar. El VIH se transmite a través del sexo vaginal o anal; al compartir agujas, jeringuillas o elementos cortantes; o a través de heridas abiertas y profundas que puedan entrar en contacto con sangre, semen o secreciones vaginales de una persona que conviva con el VIH. También se transmite de madre a bebé, aunque los actuales seguimientos durante el embarazo y los avances en el tratamiento, hacen que esta vía de transmisión sea casi inexistente en nuestro país. La mayoría de las personas con VIH no tienen síntomas hasta pasados muchos años. Aunque no existe cura, hay medicamentos que permiten controlar la infección.

Sífilis: Es una infección bacteriana que puede pasar totalmente inadvertida o que puede manifestarse a través de un chancro sifilítico. Se transmite a través del contacto de la piel con piel o piel con fluido. Una sífilis no tratada pasa por distintos estadios que pueden ir agravándose.

Tricomonirosis: Infección causada por un parásito. La mayoría de las personas infectadas son asintomáticas, pero en el caso de tener síntomas, estos pueden variar desde una irritación leve a una inflamación grave. Se transmiten a través de relaciones sexuales y puede afectar la vulva, vagina o uretra.

¿Y si tengo una ITS?**Pistas para saber cuándo puedes tener una ITS.****¿Síntomas?**

En la siguiente tabla te dejamos algunos síntomas que pueden indicar una ITS. Son los más frecuentes y comunes a la mayoría de ellas.

GENITALES MASCULINOS*

- Pus o secreción anormal del pene
- Dolor o hinchazón de testículos

GENITALES FEMENINOS*

- Flujo vaginal anormal
- Menstruaciones anormales

COMÚN

- Dolor abdominal
- Dolor o ardor al orinar
- Dolor, secreción o sangrado alrededor del ano
- Picor intenso en el área genital
- Verrugas genitales (protuberancias blanquecinas o de color de la piel)
- Llagas o ampollas dolorosas en la boca, genitales o ano y en zonas contiguas

Como en cualquier infección, es importante conocerse y observarse. Sin embargo, en este caso **los síntomas pueden llevar a confusión.**

¿Por qué?

1. *¡No todos son específicos de estas infecciones! Debes poner tus síntomas en contexto. Es decir, que tengas una menstruación "rara" no tiene por qué significar que tengas una ITS...puede deberse a un periodo de estrés, por ejemplo.*
2. *Muchas veces, son **asintomáticas.***

Lo más importante... Situaciones o conductas de riesgo.

De forma general, las formas de transmisión se producen a través de FLUIDOS CORPORALES como el SEMEN, FLUJO VAGINAL O SANGRE y; en ocasiones con el ROCE ENTRE GENITALES o con el ROCE PIEL CON PIEL O MUCOSA.

De todas ellas derivan las situaciones o conductas de riesgo:

1. *Relaciones sexuales (vaginal, anal u oral) de riesgo, es decir, sin métodos de barrera o protección.*
2. *Uso compartido de juguetes sexuales sin métodos de barrera o protección.*

Te recomendamos...

La campaña publicitaria de **prevención de ITS** por la marca **Durex**.

YOUTUBE

Creo que puedo tener una ITS — A QUIÉN ACUDIR.

Si has tenido alguna situación de riesgo (tengas o no tengas síntomas)... acude tu **Médico de Atención Primaria** para hacerte un control. Sé sincero acerca de lo que te preocupa para que pueda aconsejarte sobre qué pruebas hacerte. ¡No tengas vergüenza, que ya lo han oído y visto todo!

Aun así, si ir a tu médico no te hace sentir cómodo, otras posibilidades gratuitas y confidenciales son:

- **Centros de diagnóstico y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).**
- **Organizaciones no gubernamentales (ONG)** como el servicio de información anónimo, confidencial y gratuito de Cruz Roja **CRUZ ROJA**
- **Centros de planificación familiar**

Todas las Comunidades Autónomas tienen los suyos. Consulta online o en tu centro de referencia cuál te viene mejor, pide cita y ya sabes...¡no sientas vergüenza!

Una vez sepas qué pruebas te harás...¡tranquilidad! Son fáciles, rápidas y normalmente no duelen. Pueden consistir en una sencilla inspección de tus genitales, una toma de muestras de fluidos (ano, uretra, vagina, garganta...), un análisis de sangre o un análisis de orina.

¿Y si mi resultado es positivo? Sigue las indicaciones del personal sanitario en cuanto a prevención de contagios y tratamiento. Además, aunque sea un poco incómodo, es importante que avises a cualquier persona con quien hayas estado que pueda ser contacto de riesgo.

¿Conoces...

La serie *LOVESICK*? El protagonista descubre que tiene Clamidia y tiene que contactar a todas las personas con quien ha mantenido relaciones sexuales para hacerles saber que pueden tener una ITS.

¡No sientas vergüenza! ¡Puede pasarle a cualquiera!

¿ITS? No, gracias. — **CÓMO EVITARLAS.**

Seguro que después de lo que has leído en las páginas anteriores querrás saber si hay alguna manera de evitarlo. Sí, sí la hay. ¡Y muy fácil!

1. **Practica SEXO SEGURO**

protegiéndote en los juegos “sexuales” (masajes, masturbación, “petting”...), el uso de juguetes sexuales y en la penetración.

¿Cómo me protejo?

Los únicos métodos de barrera o protección son el **preservativo o condón y barreras de latex (diseñadas para el sexo oral)**.

¡Solo estos! ¡No hay confusión!

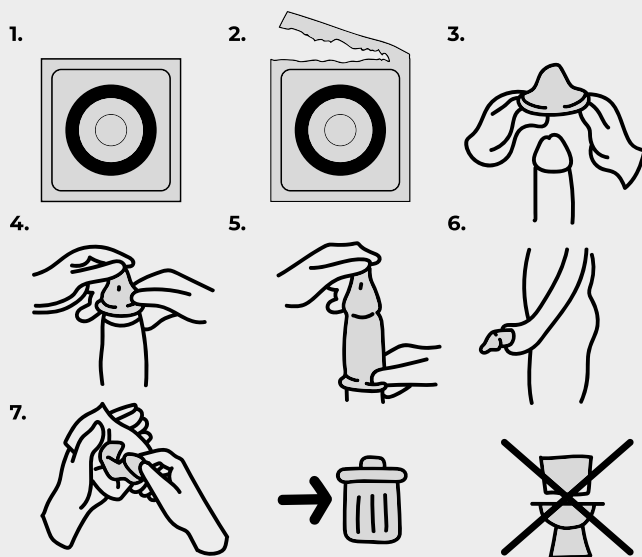
PRESERVATIVO

Hay dos tipos: externo (cubriendo el pene) o interno (se inserta en la vagina). Hay de muchas tallas...¡es muy importante que uses un preservativo de tu tamaño! Y, además, existen muchos sabores y efectos para que nunca te aburras de experimentar, pero siempre con seguridad. También los hay de materiales diferentes al latex, por si eres alérgico a este material.

¿Sabes cómo utilizar un preservativo EXTERNO O PARA PENE?

Cómo ponerlo:

1. **¡IMPORTANTE!** El pene debe estar **COMPLETAMENTE ERECTO** y el preservativo debe ser **NUEVO** y de **LA TALLA CORRECTA**.
2. Comprueba que **no esté caducado...** ¡parece obvio, pero es importante!
3. Abre el paquete del preservativo **por el borde**. ¡Cuidado con usar los dientes, tijeras, uñas largas...pueden producirse microrroturas!
4. Colócalo en la posición correcta, como un **SOMBRERO...** ¡el preservativo solo puede desenrollarse en una sola dirección!
5. Sujeta la punta del preservativo con tus dedos pulgar e índice de una mano (así dejarás espacio para el semen) y con la otra mano deslízalo a lo largo del pene.
¡CUIDADO! Si te das cuenta de que no se desliza fácilmente...está al revés. Debes **CAMBIAR** de preservativo, pues puede que ya contenga algo de líquido preseminal.
6. Aplica lubricante si lo deseas... ¡recuerda... en **base acuosa!**
7. **¡A disfrutar!**



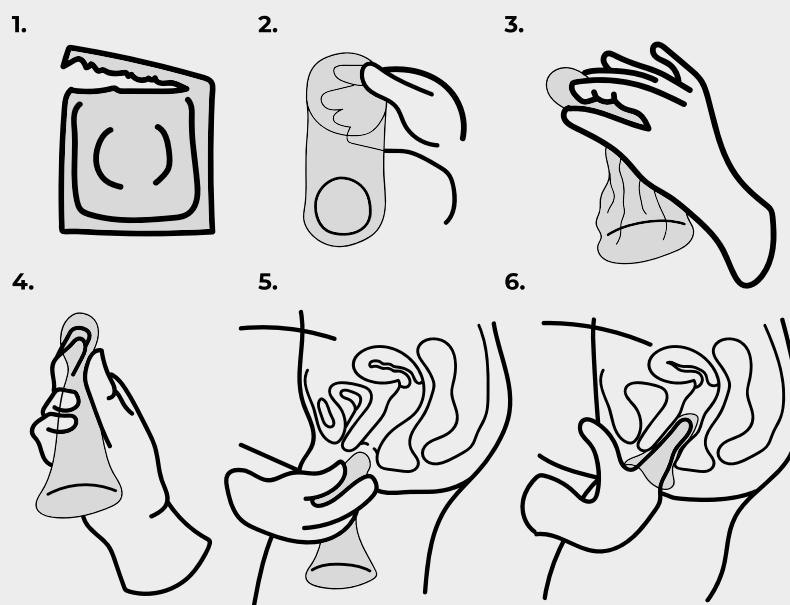
Al acabar:

1. Sujeta el preservativo desde la base, para que no se suelte y pueda quedar semen dentro de tu compañero o compañera.
2. Saca el pene del interior del preservativo.
3. Hazle un nudo.
4. Comprueba que no se ha producido ninguna rotura haciendo ligera presión... ¿sale algo? ¿No? Perfecto, todo bajo control.
5. Envuélvelo en papel y tíralo a la papelera (¡nunca al WC!)

¿Sabes cómo utilizar un preservativo INTERNO O PARA VAGINA?

Cómo ponerlo:

1. **¡IMPORTANTE!** El preservativo debe ser **NUEVO**.
2. Comprueba que **no esté caducado...** ¡parece obvio, pero es importante!
3. Abre el paquete del preservativo **por el borde**. ¡Cuidado con usar los dientes, tijeras, uñas largas... pueden producirse microrroturas!
4. Colócalo en la posición correcta, como una **CAMPANA**.
5. Aprieta el anillo interno del preservativo con tus dedos pulgar e índice.
6. Colócalo a la entrada de la vagina.
7. Introduce el dedo índice en el preservativo y empújalo a lo largo de la vagina hasta pasar el hueso del pubis (quedará fuera el anillo externo).
8. Aplica lubricante si lo deseas... ¡recuerda... en **base acuosa!**
9. **¡A disfrutar!**



Al acabar:

1. Sujeta el preservativo desde la base (el anillo externo).
2. Enrolla el anillo externo para que no se escape nada de semen.
3. Sácalo del interior de la vagina.
4. Hazle un nudo.
5. Comprueba que no se ha producido ninguna rotura haciendo ligera presión...¿sale algo? ¿No? Perfecto, todo bajo control.
6. Envuélvelo en papel y tíralo a la papelera (¡nunca al WC!).

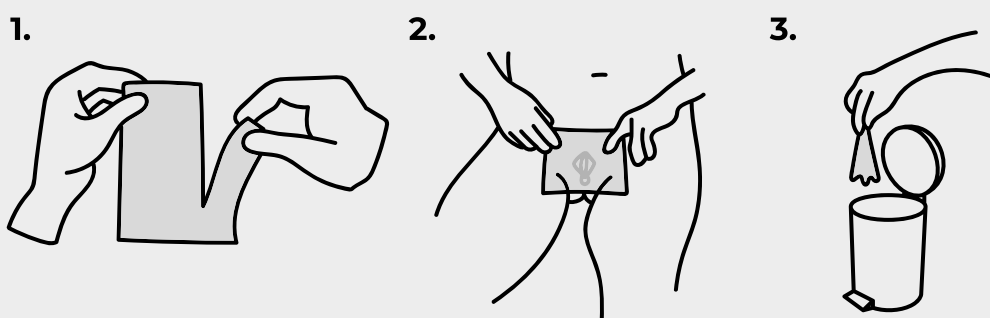
BARRERA DE LATEX

Como hemos visto, las ITS se pueden transmitir mediante fluidos corporales y el contacto de piel con piel, o piel con mucosa. Por tanto, ¡no vale utilizar preservativo para el sexo vaginal o anal y practicar sexo oral sin protección!

¿Vas a realizar sexo oral a una vulva o ano? La barrera de latex te permite disfrutar, ¡protegiéndote al 100% de las ITS!

¿Sabes cómo utilizar una BARRERA DE LATEX?**Cómo ponerlo:**

1. **¡IMPORTANTE!** La barrera de latex debe ser **NUEVO**.
2. Comprueba que **no esté caducada...** ¡parece obvio, pero es importante!
3. Abre el paquete de la barrera de latex **por el borde**. ¡Cuidado con usar los dientes, tijeras, uñas largas...pueden producirse microrroturas!
4. Colócala sobre la vulva o el ano.
5. **¡A disfrutar!**

**Al acabar:**

1. Retira la barrera de latex.
2. **Tírala a la papelera (¡nunca al WC!).**

2. NO COMPARTAS

objetos que puedan contener restos de sangre: jeringa, cuchillas, cepillos de dientes...

3. HAZTE PRUEBAS DE ITS HABITUALMENTE ¡MUY IMPORTANTE!

Si cambias frecuentemente de pareja sexual o crees que has podido tener alguna conducta de riesgo...¡no lo dudes, hazte una prueba!

Así, todas las personas nos sentiremos con más seguridad, tranquilidad y podremos disfrutar del sexo, ¡como debe ser!

¿Dónde hacértelas? Te lo explicamos en el apartado

Creo que puedo tener una ITS — A QUIÉN ACUDIR.

¿Me creo todo lo que me cuentan?

MITOS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y EL USO DE MÉTODOS DE BARRERA.

1. ***“Usar preservativo disminuye el placer”***

Los condones de última generación son muy finos y no se pierde apenas sensibilidad. Además, la seguridad que nos aporta el preservativo, nos producirá mayor relajación y que disfrutemos más de la experiencia.

2. ***“Usar preservativo produce impotencia”***

La dificultad para la erección está provocada por factores psicológicos y emocionales que nada tienen que ver con el preservativo.

3. ***“La caducidad del preservativo no es tan importante”***

No se debe utilizar un preservativo caducado. Las fechas límite indican que, si se usan después de ese momento, la eficacia habrá disminuido muchísimo... la protección no está asegurada.

4. ***“Usar doble preservativo es más seguro”***

No aumenta NADA la seguridad. De hecho sólo aumentará el riesgo de rotura del más superficial y, si se rompe, habrás gastado dos preservativos para quedarte con uno. Mismo resultado, doble gasto.

5. ***“Los lubricantes naturales o caseros son mejores”***

Debes usar un lubricante correcto (que cumpla las normativas sanitarias) y que sean de BASE ACUOSA, ya que, los productos en base de aceite pueden dañar los preservativos de látex.

6. ***“Los preservativos se pueden reutilizar”***

Los preservativos son de un solo uso, jamás deben reutilizarse.

7. ***“Si no uso preservativo es porque me aprieta o no se ajusta bien”***

Esto pasa porque no es de tu talla. Hay tallas para todos...solo tienes que encontrar la tuya.

8. ***“Si no uso preservativo es porque soy alérgico al látex, soy vegano...”***

Hay opciones para todas las personas... solo tienes que investigar un poco y encontrarás alternativas que se adapten a tus necesidades.

9. ***“Solo la puntita y ya luego me lo pongo”***

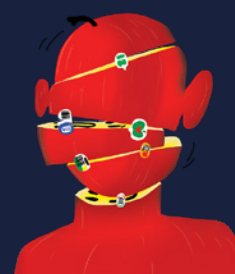
ERROR! Cualquier mínimo contacto ya es arriesgado para transmitir una ITS.

10. ***“El hombre es el encargado de llevar el preservativo”***

Esto es muy antiguo... Todas las personas somos responsables de cuidarnos, ¡incluidas nosotras!

XI. NO ES LA CIGÜEÑA LA QUE TRAE LOS BEBÉS.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SALUD REPRODUCTIVA.



La salud sexual y reproductiva implica relaciones sexuales **placenteras** y **gratificantes**, en las que no haya miedo a contraer una ITS (te lo explicamos todo en detalle en **el Capítulo X**) o un embarazo no deseado.

A cualquier edad y en cualquier tipo de relación puede aparecer un embarazo no deseado.

Todavía no quiero ser mamá o papá **CÓMO EVITAR UN EMBARAZO NO DESEADO. LOS MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN.**

1. MÉTODOS DE BARRERA

- **Preservativo externo o interno** (con más detalle en **el Capítulo X**. No reutilizable): Es el **MÉTODO DE ORO**, ya que protege tanto de las ITS como de los embarazos no deseados
(¡Recuerda! Es el único que ofrece protección para ambas cosas!)
- **Diafragma (Reutilizable)**: es una caperuza que se coloca en el interior de la vagina y no deja pasar los espermatozoides.
- **Capuchón cervical (Único uso)**: una caperuza parecida a la anterior, pero que también recubre el cuello uterino.

2. MÉTODOS HORMONALES

- **Píldora anticonceptiva**: pastillas que contienen hormonas, solo progestágenos o combinadas (estrógenos + progestágenos). Se debe tomar una pastilla al día (a poder ser a la misma hora) durante 3 semanas. En la semana de descanso ocurre el periodo menstrual. Al acabar la semana de descanso se empieza un nuevo periodo de pastillas.
- **Anillo anticonceptivo (Único uso)**: anillo fino, flexible que se inserta en la vagina. Libera hormonas (combinación) durante 3 semanas. Pasadas estas 3 semanas se retira y durante la semana de descanso ocurre el periodo menstrual. Al acabar la semana de descanso se vuelve a introducir un anillo nuevo.
- **Parche transdérmico (Único uso)**: parche fino que se adhiere a la piel. Libera hormonas (combinación) durante 3 semanas. Pasadas estas 3 semanas se retira y durante la semana de descanso ocurre el periodo menstrual. Al acabar la semana de descanso se vuelve a poner un nuevo parche.
- **Implante subcutáneos**: Libera hormonas (sólo progestágenos) durante 5 años. Pasados los 5 años se repite el proceso.
- **Inyección subcutánea**: Libera hormonas (sólo progestágenos) durante 3 meses. Pasados los tres meses se repite el proceso.

3. DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS — DIU HORMONAL O DE COBRE.

Objeto en forma de T que se coloca en el útero. Debe colocarlo y extraerlo personal sanitario. Hay dos tipos: El de **cobre** mata directamente a los espermatozoides y el **hormonal** libera un progestágeno que cumple dos funciones: dificultar el paso de los espermatozoides e imposibilitar la implantación del óvulo + espermatozoide (si hubiese fecundación).

4. MÉTODOS DEFINITIVOS (ESTERILIZACIÓN)

- **Ligadura de trompas de Falopio (mujeres):** *interrupción quirúrgica de la vía de paso de los óvulos.*
- **Vasectomía (hombres):** *interrupción quirúrgica de la vía de paso de los espermatozoides.*

Recuerda...

- ◆ *La famosa “marcha atrás” (sexo sin protección, pero con eyaculación fuera de la vagina) **NO EVITA** el embarazo. “Antes de llover chispea”, es decir, el líquido preseminal puede contener espermatozoides suficientes para producir un embarazo.*
- ◆ *Los **lavados vaginales** después del acto sexual **NO EVITAN** el embarazo.*
- ◆ *Las **pócimas mágicas** con productos naturales... **NO EVITAN** el embarazo.*
- ◆ *El uso de **espermicidas** (químicos “asesinos” de espermatozoides) tiene una **eficacia TAN BAJA**, que no están recomendados como único método.*

Lo de los anticonceptivos es muy personal: siempre es el profesional sanitario (tu médico) quien, junto contigo, debéis valorar cuál es el método anticonceptivo más adecuado para ti. Pero...¿y si no estás bajo ningún método de anticoncepción y durante el sexo surge algún problema (rotura del preservativo, el preservativo se queda dentro de la vagina...)?

SEDRA

Existen anticonceptivos de urgencia.

1. **Píldora del día después (Levonorgestrel):** *se puede tomar hasta las 72 horas (3 días) después de la relación sexual no segura. Aunque lo mejor es tomársela en las primeras 24 horas.*
2. **Píldora de cinco días después (Acetato de Ulipristal):** *se puede tomar entre las 72 horas (3 días) y 120 horas (5 días) después de la relación sexual no segura.*
3. **DIU de cobre:** *se puede colocar hasta 120 horas (5 días) después de la relación sexual no segura. Es el método más efectivo de los tres, sin embargo es el menos elegido. Además, puedes mantenerlo como método de anticoncepción para tus relaciones sexuales futuras.*

¡Cuidado! Los anticonceptivos de urgencia **no** deben utilizarse de **forma habitual** y **no** deben **sustituir** a los métodos anticonceptivos. Es más, no se puede utilizar la pastilla del día después más de 2/3 veces al año debido a su gran carga hormonal, ya que puede alterar el ciclo menstrual.

¡SOS!

DÓNDE CONSEGUIR LOS MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN.

Si buscas un método de anticoncepción de forma continuada, consulta con tu personal sanitario de referencia. Ellos te ayudarán a encontrar el que mejor se adapte a tu situación teniendo en cuenta tus preferencias, tus planes de futuro... ¡no tomes decisiones sin consultar primero!

Y recuerda...ante la duda... ¡preservativo SIEMPRE!

Si estás en una situación de urgencia, puedes comprar la píldora del día después o de los cinco días después en cualquier farmacia sin receta. Te costará entre 20 y 30 euros. En algunas Comunidades Autónomas puedes conseguirla de forma gratuita en Centros de Salud, Centros de Planificación Familiar y en algunos servicios de Urgencias. En cambio, para colocarte el **DIU de cobre** será necesario que acudas a tu Médico de Atención Primaria.

¡ES MUY IMPORTANTE QUE SIEMPRE CONSULTES CON TU MÉDICO, ENFERMERO O FARMACÉUTICO!

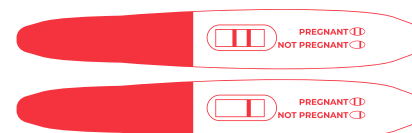


**Y recuerda...“Por una vez, SÍ PUEDE PASAR”,
se deben tomar precauciones SIEMPRE.**

¿Y si estoy embarazada? — A QUIÉN ACUDIR.

La señal de alarma común es la que combina situación de riesgo de embarazo (sexo sin medidas de protección) + falta de menstruación. Sin embargo, esto no siempre va a significar un embarazo (puede deberse a ciclos irregulares, estrés...). Lo más importante es conocerse y observarse.

Ante la duda, lo más rápido y accesible es comprar un **test de embarazo** en cualquier farmacia. Cuestan entre 10 y 20 euros y no es necesaria receta médica. Consiste en un pequeño dispositivo que detecta la hormona gonadotropina coriónica humana (GCH) en orina. Esta empieza a producirse a los 10 días de la concepción. Es importante que sigas las indicaciones del fabricante, pues, podría dar falso negativo o falso positivo si no lo utilizas bien.



Si das negativo, puedes repetirlo o no, pero hagas lo que hagas síguete observando. Si das positivo, puedes repetir el test para asegurarte o bien acudir a tu **Médico de Atención Primaria.**



**¡SOS!... estoy embarazada.
QUÉ OPCIONES TENGO, QUÉ HACER...**

Es una noticia que genera muchas dudas, temor y preocupación. Decidir qué hacer ante un embarazo no planificado puede ser muy difícil, pero no te preocupes...hay muchas personas dispuestas a ayudarte, profesionales que te van a apoyar... ¡NO ESTÁS SOLA!

Pero también es una decisión urgente e inevitable, que debes tomar lo antes posible, compartiéndolo con la pareja (si está), aunque la última palabra la tienes tú.

GUÍAS INSTITUTO
CANARIO DE
IGUALDAD

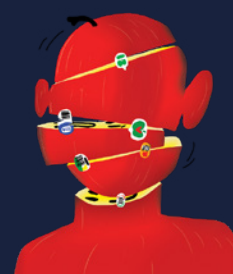
Y recuerda.... LA DECISIÓN ES TUYA y NO ESTÁS SOLA.

¿Me creo todo lo que me cuentan? MITOS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.



- 1. “No me puedo quedar embarazada la primera vez que tengo sexo, al hacerlo con la regla o al hacerlo en determinadas posiciones.”**
En todas estas situaciones tienes posibilidad de quedarte embarazada como en cualquier otra.
- 2. “No me puedo quedar embarazada durante el periodo de lactancia, cuando estoy amamantando al bebé.”**
Es verdad que las probabilidades de embarazo durante este periodo son más bajas, pero SÍ puede pasar. La lactancia NO es un método de anticoncepción.
- 3. “Los anticonceptivos disminuyen la fertilidad”**
Los anticonceptivos no afectan la fertilidad, es más, al abandonarlos puedes quedarte embarazada de inmediato (salvo con los implantes, tardan más en eliminarse por completo del organismo).
- 4. “Los anticonceptivos engordan”**
Puedes aumentar un poco de peso los días previos a la regla debido a la retención de líquidos, pero no está demostrado que “engorden” más allá que eso. Si crees que has subido algunos kilos y lo relacionas con la pastilla...¡consulta con tu ginecólogo! Hay muchos tipos, solo tienes que encontrar el que mejor se adapte a ti.
- 5. “El anillo se siente durante el sexo”**
El anillo anticonceptivo no debe causar molestias ni tan siquiera notarse durante el sexo. Si lo notáis, puede que no esté bien colocado.

XII.
¡PROTÉGETE, PROTÉGELOS,
PROTÉGENOS!
LA VACUNACIÓN.



Una vacuna es una herramienta cuyo objetivo es conseguir que el organismo esté protegido frente a una determinada enfermedad.

¿Cómo lo consiguen? Enseñando a nuestro sistema inmunitario a defenderse de la enfermedad.



Para comprender cómo funcionan las vacunas, primero tenemos que entender cómo funciona el sistema inmunitario. La respuesta del sistema inmunitario a un virus o bacteria que entra en nuestro cuerpo está dividida en dos fases, la “innata” y la “adaptativa”. La respuesta innata serían los “soldados”, que responden rápidamente a la infección e intentan eliminarla. Mientras que la respuesta adaptativa sería la “caballería”, que tarda más en llegar, pero es mucho más potente.

Hay muchos tipos de vacunas, pero todas tienen como objetivo entrenar a la caballería contra el virus o bacteria que produce la enfermedad, para generar memoria y, que si te lo vuelves a encontrar, tu respuesta adaptativa esté preparada. Así, tu sistema inmunitario destruirá al causante de la enfermedad rápidamente y sin que apenas te enteres.

IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

1. Las vacunas son EFECTIVAS. ¡SALVAN VIDAS!

Ningún otro medicamento ha salvado tantas vidas como las vacunas.

¿Sabías que...

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** las dos medidas de prevención más importantes y eficaces para evitar enfermedades son **LA POTABILIZACIÓN DEL AGUA y LAS VACUNAS?**

Han conseguido logros tan importantes como la eliminación completa de la viruela o el control de la hepatitis, tétanos o meningitis...enfermedades muy temidas durante muchos años por sus altas tasas de mortalidad.

2. Las vacunas son SEGURAS.

¡No tengas miedo a las vacunas! Para poder ser administradas a la población pasan por protocolos internacionales muy estrictos controlados por los mejores profesionales expertos en inmunidad.

Pueden provocar algún efecto secundario como dolor en el lugar de inyección, enrojecimiento, cansancio...Estos efectos secundarios varían dependiendo del sistema inmunitario de cada persona, pero no te preocupes, ya que significa que la vacuna está funcionando. Además, estos síntomas son mínimos si los comparas con los que causan las enfermedades que previenen. Los efectos secundarios graves son rarísimos.

3. Vacunarte te protege y protege a la gente de tu alrededor.

¿Por qué? Cuanta más gente vacunada haya, más gente estará protegida, con lo cual, la probabilidad de que alguien más vulnerable a la enfermedad, como las personas mayores o con cáncer, se encuentre con alguien infectado es menor.

A esto se le llama **inmunidad colectiva, de la comunidad o de grupo**. Así que protegerte no es solo bueno para ti, sino que es un deber social.

¿Sabías que...

ISABEL ZENDAL.

Fue una enfermera española que formó parte de la primera misión de Salud Pública internacional, la expedición que llevó a América la vacuna de la viruela.

¡Ha sido reconocida por la OMS como la primera enfermera de la historia en una misión internacional!

Como homenaje, da nombre al hospital de emergencias fundado en diciembre de 2020 en Madrid con motivo de la pandemia del COVID-19.

¿CUÁNDO ME VACUNO?

La vacunación es un derecho básico. En España, el Sistema Nacional de Salud (SNS) ha elaborado un **CALENDARIO DE VACUNACIÓN**, que se revisa cada año, en el que se indican las vacunas necesarias en función de la edad. Su administración es voluntaria y gratuita para todos.

MSCBS



Si no sabes qué vacunas te pertenecen, cuáles has recibido o cuáles te faltan; lo mejor es que consultes con tu **Médico y Enfermero de Atención Primaria**. Ellos te orientarán y te informarán sobre todo lo que necesites saber.

Aun así, si quieres saber más, aquí te dejamos la información disponible en el Ministerio de Sanidad en relación con las vacunas y el programa de vacunación:

MSCBS

REFERENCIAS

I. ¿Somos lo que comemos? — La importancia de la alimentación.

1. *Estilo de Vida saludable - Alimentación Saludable.* (2020). Ministerio de Sanidad.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
2. Ríos, C. (2019). *Come comida real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud.*
3. Ruiz, D. M. (2020). *Alimenta tu salud con comida real: Una guía práctica para nutrir tu cuerpo sin procesados.* AGUILAR.
4. *Realfooding.* (2021, junio 8) Realfooding.
<https://realfooding.com>
5. *El Plato para Comer Saludable (Spanish).* (2020, septiembre 30). The Nutrition Source.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
6. Menéndez, I. (2007). *Alimentación emocional.* DeBolsillo.
7. *Desmitificando la maldad del huevo.* (2013, Junio 24.). Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
<https://nutricion.org/desmitificando-la-maldad-del-huevo/>
8. *Calendario de temporada: Que frutas y verduras comer cada mes.* (2020, septiembre 29). Cuerpomente.
https://www.cuerpomente.com/alimentacion/calendario-anual-frutas-verduras-temporada_1684
9. Cruz Roja Española. (2021) [Frutas & Verduras de temporada].
<https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/44050494/Calendario.jpg/60fdce00-61f5-814d-0e07-477a0ef64780?t=1569941384054>
10. *Esto es lo que cuesta la cesta de la compra en 53 ciudades del mundo.* (2016, noviembre 7). En Naranja, ING.
<https://www.ennaranja.com/economia-facil/esto-es-lo-que-cuesta-la-lista-de-la-compra-en-53-grandes-ciudades-del-mundo/>
11. *¿Cuánto cuesta la cesta de la compra en las principales ciudades del mundo?* (2017, octubre 20). Préstamos online y créditos rápidos - Vivus.es.
<https://www.vivus.es/blog/cuanto-cuesta-la-cesta-la-compra-mundo>
12. Parker, L. (2020, June 16). *Ahogados en un mar de plástico.* National Geographic.
https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/grandes-reportajes/ahogados-mar-plastico_12712
13. *5 gráficos para entender por qué el plástico es una amenaza para nuestro planeta.* (2017, December 11). BBC News Mundo.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-42304901>

14. Declárale la guerra al desperdicio de alimentos. (2021). Declárale la guerra al desperdicio de alimentos | Too Good To Go.
https://toogoodtogo.es/es?utm_medium=Search&utm_source=Google&utm_campaign=ES_B2C_Paid_Marketing_Search_Google_Brand&gclid=CjwKCAjw4KyJBhAbEiwAaAQbE4x-V9NjN7zy2TwMREBrDiFhuekcuBN804EFRjsd9x3z0hZwn3UhuBoC1P0QAvD_BwE
15. Servicio Madrileño de Salud. Recomendaciones dietético-nutricionales - "alimentación y otras culturas" (2021).
<https://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3D10+-ALIMENTACION%3%93N+EN+OTRAS+CULTURAS.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352869770613&ssbinary=true>
16. Ekilu. (2021). Noodle.
<https://www.nooddle.es/home>

II. ¿Eres aficionado al sofiing? — La actividad física y el sedentarismo.

1. World Health Organization. (2020, Noviembre 26). Actividad física.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Ministerio de Sanidad. (2020) Actividad física y sedentarismo. Estilos de vida saludable.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>

III. Menos Mr. Wonderful y más psicólogo. — Salud mental.

1. Bienestar Emocional. (2020). Bienestar Emocional.
<https://bemocion.sanidad.gob.es/>

IV. ¿Hay algún médico en la sala? — Primeros auxilios.

1. Prevención en el hogar. Reanimación cardiopulmonar (RCP). (2021) Cruz Roja Española.
https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_09.html
2. Cruz Roja Española. (2021) [Reanimación cardiopulmonar básica en adultos. Secuencia de actuación para personal no profesional (población en general)]
https://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/pdf/DipticoRCP.pdf
3. Guía de Primeros Auxilios de SAMUR - Protección Civil. (2021) Ayuntamiento de Madrid.
https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Emergencias/Samur-PCivil/Samur/ApartadosSecciones/09_QueHacerEnEmergencias/Ficheros/Guia_PrimerosAuxilios_SAMUR.pdf

V. “¿Tienes fuego?” — Prevención del tabaquismo

1. Gonzalez-Enriquez, J., Salvador-Llivina, T., López-Nicolas, A. Y. C., Anton De Las Heras, E., Musin, A., Fernández, E., ... & Pérez-Escolano, I. (2002). Morbilidad, mortalidad y costes sanitarios evitables mediante una estrategia de tratamiento del tabaquismo en España. *Gaceta Sanitaria*, 16, 308-317.
2. Prevención. (2021, junio 9). AEACAP - Asociación Afectados Cáncer de Pulmón. <https://afectadoscancerdepulmon.com/prevencion/>
3. Sustancias químicas nocivas en los productos de tabaco. (2021, febrero). American Cancer Society | Information and Resources about for Cancer: Breast, Colon, Lung, Prostate, Skin. <https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/agentes-cancerigenos-en-los-productos-de-tabaco.html>
4. ¿Qué sustancias tiene UN cigarrillo? (2020). Sanitas. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dejar-fumar/san005149wr.html#:~:text=Alquitran%3A%20es%20un%20t%>
5. Ministerio de Sanidad. (2020) Prevención al tabaquismo. Estilos de vida saludable. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/home.htm>

**VI. “Hoy compro Vodka. ¿Compartes botella conmigo?”
Prevención del alcoholismo y consumo perjudicial de alcohol**

1. Española, R. A. (2016). *Diccionario de la lengua Española*. Vigésimotercera edición. Versión normal.
2. Ministerio de Sanidad (2020) Consumo de riesgo y nocivo de alcohol. Estilos de vida saludable. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/home.htm>
3. Guía de Primeros Auxilios de SAMUR - Protección Civil. (2021) Ayuntamiento de Madrid. https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Emergencias/Samur-PCivil/Samur/ApartadosSecciones/09_QueHacerEnEmergencias/Ficheros/Guia_PrimerosAuxilios_SAMUR.pdf
4. Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: the CAGE questionnaire. *Jama*, 252(14), 1905-1907.
5. Machorro, M. S. (2016). *Psiquiatría de las adicciones: Guía para profesionales de la salud*. Fondo de Cultura Económica.
6. Tratamiento para la resaca. (2021). MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002041.htm>

VII. “Pruébalo, de verdad que no pasa nada” y otras frases que vas a escuchar cuando salgas de fiesta. — **Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.**

1. *Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción.* (2021, julio). National Institute on Drug Abuse.
<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/prefacio>
2. *Wiki Prevención Adicciones.* (2015). SERVICIO PAD.
<https://www.madridsalud.es/serviciopad/wiki/uso-abuso-y-dependencia/>
3. *Desarrollado con www.gesio.com.* (2020, junio 23). *Que es, porque sucede Y Que hacer cuando sufres el famoso “Amarillo” - Green hand online.* GreenHand® Growshop & Smartshop.
<https://www.greenhand.es/que-es-porque-sucede-y-que-hacer-cuando-sufres-el-famoso-amarillo-blog-1-50-11/#1>
4. *Qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo.* (2021). Portal Plan Nacional sobre Drogas.
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/queHacerConsumo/home.htm>
5. *González Alonso, J., & Llorens Aleixandre, N.* (2014). *Las nuevas sustancias psicoactivas: Un reto para la salud pública. El Sistema Español de Alerta Temprana.*
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/biblioteca-Digital/publicaciones/pdf/Nuevas_sustancias_espanol.pdf
6. *Primeros auxilios en casos de drogadicción.* (2021, agosto 5). MedlinePlus.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000016.htm#:~:text=Si%20se%20sospecha%20de%20una,disminuci%C3%B3n%20de%20la%20lucidez%20mental>
7. *Reis, M.* (2021, 12 febrero). *Sobredosis: Qué es, síntomas y qué hacer.* Tua Saúde.
<https://www.tuasaude.com/es/sobredosis/>

VIII. “Es sólo un juego” — **Prevención del juego patológico.**

1. *Guía clínica específica - Jóvenes y juego online.* (2018, junio). FEJAR - Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.
https://fejar.org/wp-content/uploads/2019/04/Guia-JOVENES18_WEBC.pdf
2. *¿Qué es la ludopatía?* (2021) APAL. Asociación para la prevención y ayuda al ludópata.
<http://www.apalmadrid.org/queeslaludopatia.html>
3. *¿Qué es la adicción al juego o el trastorno por juego de azar? O EL TRASTORNO POR JUEGO DE AZAR?* (2021). Servicio PAD - Madrid Salud.
<https://www.madridsalud.es/serviciopad/trastornoporjuegoazar/>
4. *Salinas, J. M.* (2004). *Instrumentos de diagnóstico y screening del juego patológico.* *Salud y drogas*, 4(2), 35-59.

IX. El consentimiento es sexy.**El respeto como base de las relaciones sexuales**

1. ¿Qué es el consentimiento sexual? | Datos sobre Violación Y Agresión sexual. (2021). Planned Parenthood | Official Site. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>
2. Hablemos del SI: Como hablar Y pensar sobre el consentimiento. (2021, agosto 25). Amnistía Internacional. <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2021/06/Itay-toolkit-blog-how-to-talk-and-think-about-consent/>
3. Cuál es la edad mínima para el consentimiento sexual. (2021, febrero 22). Balaguer Bataller. <https://abogadospenalistas24h.com/cual-es-la-edat-minima-para-el-consentimiento-sexual/>

X. “Que aquella noche no sea un mal recuerdo”**Infecciones de transmisión sexual.**

1. Nota de prensa de la Academia Española de Dermatología y Venereología, 8 de agosto de 2016.
2. Información sobre las ITS. (2021.). Durex España. <https://www.durex.es/blogs/ets>
3. Infecciones de transmisión sexual (ITS) ¿Qué son, cómo tratarlas y prevenirlas? | Planned parenthood. (2021). Planned Parenthood <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>
4. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/prevencion/prostitucion/docs/infecTransmSexual.pdf>
5. VIH (Virus de la Inmunodeficiencia humana) ITS (Infecciones de Transmisión sexual). (2021). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/vih-virus-inmunodeficiencia-humana-its-infecciones-transmision-sexual>
6. Grupo de trabajo sobre ITS. (2011). Infecciones de transmisión sexual: Diagnóstico, tratamiento, prevención y control. Secretaría general de Sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/vigilancia/DocITS2011.pdf>
7. Infecciones de Transmisión sexual. (2021). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/homeITS.htm>
8. Cómo usar los preservativos: Una guía paso a paso. (2019, 31 de julio). Clue Period & Ovulation Tracker with Ovulation Calendar for iOS, Android, and watchOS. <https://helloclue.com/es/articulos/anticonceptivos/como-usar-los-preservativos-una-guia-paso-a-paso>

9. Servicio de información y prevención de VIH, Infecciones de Transmisión Sexual y Tuberculosis de Cruz Roja: Info Prevención VIH/ITS/TBC
<https://www2.cruzroja.es/infoprevencion>

XI. ¡Sorpresa! No es la cigüeña la que trae los bebés. Métodos anticonceptivos y salud reproductiva.

1. Pellicer, A., & Bonilla-Musoles, F. (2014). *Obstetricia Y ginecología : Para el grado de medicina.*
2. ¿Qué tipos de anticonceptivos hay? (2018). Kern Pharma.
<https://www.kernpharma.com/es/blog/que-tipos-de-anticonceptivos-hay>
3. Anes Orellana, A., Diezma Criado, J. C., Lasheras Lozano, M. L., Pires Alcaide, M., Martínez Blanco, M., & Sillero Quintana, M. (2013). *Los métodos anticonceptivos.* Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/img/anatomia/metodos_anticonceptivos.pdf
4. Anticoncepción. (2021). Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/anticoncepcion>
5. Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. (2010). Boletín Oficial del Estado.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2010-3514&p=20150922&tn=0>
6. Sedra. Federación Planificación Familiar: información sobre métodos anticonceptivos y el cuestionario “¿Descubre tu método ideal!”
<https://fpfe.org/anticonceptivos>

XII. ¡Protégete, protégetos, protégenos! — La vacunación.

1. Vacunas e inmunización: ¿Que es la vacunación? (2021, agosto 30). WHO | World Health Organization.
https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCCQ-jw7MGJBhD-ARIsAMZ0eet5RBY4yZqL9pTc8XVpzFUmWLOKpy7avAL05JR-PmdCW852Ey3gDdIUaAnVYEALw_wcB
2. Breser, M. L., & Porporatto, C. (2019). *La vacunación, un acto colectivo solidario.*
3. Pané, G. H. (2020, diciembre 4). Isabel Zandal, la primera enfermera en misión internacional. *historia.nationalgeographic.com.es.*
https://historia.nationalgeographic.com.es/a/isabel-zandal-primer-a-enfermera-mision-internacional_15935

GESTIONES BÁSICAS



**EL JALEO DE LA BUROCRACIA:
PAPELEO NECESARIO**

Ser adulto es difícil.

Y no sólo porque te adentrarás en el mundo laboral, sino porque también tendrás que aprender a gestionar tu documentación, abrirte una cuenta bancaria, cuidar de un piso... y no, no es nada fácil. Pero, para eso, es importante saber cómo, dónde y por qué. Además, una vez superada la dura búsqueda de empleo, no vale con guardar el dinero debajo del colchón, sino que tienes que declararlo y debes buscar un lugar seguro para almacenarlo.

Por suerte, aquí puedes encontrar información útil para conseguir todo esto.

Aunque no te vamos a explicar cómo salir bien en la foto del DNI (eso es un arte que muy pocos dominan), sí que veremos dónde puedes conseguir tu identificación, el número de la seguridad social y la tarjeta sanitaria, además de sus implicaciones, como por ejemplo, a dónde puedes viajar o si puedes votar.

También hablaremos de qué tienes que hacer al salir del centro, y de los MUY importantes papeles que tienes que tener preparados para entonces. ¡Toma nota!

Finalmente te explicamos qué es Hacienda y cómo puedes hacer la declaración de la renta. ¡Agárrate que llegan curvas!

**Te damos la bienvenida al mundo
de la burocracia.**

I. He salido del centro... ¿adónde voy?**II. ¿Qué hago ahora? ¿A quién llamo?**

Números básicos de atención.

III. ¿Quién eres?

Documentación

1. ¿De dónde soy y de dónde puedo ser?

Solicitud de nacionalidad.

2. ¿Puedo vivir donde quiera?

Permiso de residencia. Inmigración.

3. ¿Sale alguien bien en la foto del DNI?

Documento Nacional de Identidad.

4. ¿Dónde puedes votar?

Empadronamiento.

5. ¿Nos vamos de viaje?

Pasaporte.

IV. El dinero no se suele guardar debajo del colchón.

Cuenta bancaria.

V. Si te duele aquí, ponte allí.

Tarjeta sanitaria. Número de usuario de la Seguridad Social (NUSS).

VI. Trabaja asegurado, por si te chocas con la realidad.

Número de afiliación a la Seguridad Social (NAF).

VII ¡Cuidado con el bocado de Hacienda!

Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF).

Referencias

I.
HE SALIDO DEL CENTRO...
¿ADÓNDE VOY?



Ahora que has salido del centro, puedes estar confuso sobre qué hacer, adónde ir y en qué orden dar los pasos para ahora vivir emancipado.



¿DÓNDE VIVO AHORA?



1. Buscar una vivienda no es fácil, por eso queremos dejarte un par de **páginas web y Apps móvil** donde podrás encontrar la opción que más se adapte a ti gracias a sus filtros de búsqueda como zona o rango de precio que puedas permitirte pagar. Además, si utilizas estas plataformas te ahorrarás pagar comisión a la inmobiliaria pues contactas directamente con el arrendador.

ENALQUILER

IDEALISTA

EASY
APARTMENTS
TO RENT

MILANUNCIOS

FOTOCASA

WALLAPOP

Si no te convence ninguna de estas páginas, puedes recurrir al **método tradicional** e ir a escuelas de idiomas, centros de formación y/o universidades y echarle un ojo a los tablones de anuncios, donde muchas veces encontrarás carteles de estudiantes (y no estudiantes) que buscan compi de piso.

A veces, también preguntando a **amigos o conocidos**, puedes encontrar a gente en la misma situación que tú y podéis poneros de manera conjunta manos a la obra para encontrar piso. ¡O incluso subiendo una historia a Instagram puedes conseguir que alguien contacte contigo!

2. Alquilar un piso conlleva un gasto económico importante. Te recomendamos que busques un piso compartido...¡menos gastos!

Si no tienes dinero para alquilar, existen algunos recursos como organizaciones que disponen de **plazas residenciales**: Albergues municipales, Centro de Acogida e Inserción, Cáritas, Red Acoge, Casa Oberta, CEPAIM...

3. El momento de la verdad... la visita al piso.



La **imagen**, es importante. Por eso, a la hora de ir a ver un piso debes transmitirle confianza a la persona que te lo va a enseñar e ir con una vestimenta adecuada para la situación. No hace falta que vayas igual que a una entrevista de trabajo o a una boda, pero ve vestido de manera formal.

Otra cosa importante es **la educación**. Cuando quedes con la persona que te va a enseñar el piso no olvides dar nunca los buenos días o las buenas tardes, y dar siempre las gracias. ¡La gente maleducada no le gusta a nadie! Empieza hablándole de “usted” hasta que te diga que puedes tutearle. Así crearás una buena impresión.

Si vas a compartir piso con gente que no conoces, es normal que quieran saber un poco cómo eres antes de que te digan que puedes convivir con ellos. Es importante demostrarles que eres una persona responsable y respetuosa. El respeto es esencial en una convivencia (¡bueno, y en todos los aspectos de la vida!) Por ejemplo, si sabes que tu compañero de piso tiene algo importante al día siguiente...no es lo más respetuoso hacer una fiesta la noche de antes; o si uno de tus compis de piso es alérgico al pelo de perro... no es lo más adecuado que traigas un animal a casa. También pueden preguntarte sobre tus hobbies, qué estudias, si te gusta o no cocinar... No te pongas nervioso porque no hay respuestas correctas o incorrectas, ¡sé tú mismo! Todos solemos buscar gente afín a nosotros para convivir...sin embargo, aunque no seáis tan compatibles... puedes tener una gran experiencia y aprender mucho de los demás.

Si las primeras visitas a pisos de alquiler no van bien, no te preocupes y sigue buscando.

De todo se aprende.

4. Si has encontrado piso... tendrás que firmar un contrato y te surgirán mil dudas sobre el papeleo.

Cuando alquilas un piso firmarás el llamado **contrato de arrendamiento entre el arrendador**, es decir, la persona que pone el piso en alquiler, y el arrendatario, tú, quien alquila el piso.

Es normal que te pidan que prestes una **fianza**: una cantidad de dinero que le das al arrendador para garantizar que vas a cumplir con tus obligaciones. Si todo está en buen estado al final del arrendamiento te la devolverá. De esta forma, te ves obligado a cuidar la casa, para no perder el dinero depositado. Por ejemplo: si has dado 300 euros de fianza y, al entregar las llaves de la vivienda un año después, el arrendador se encuentra las paredes del salón destrozadas por la última fiesta que hicisteis, entonces el arrendador puede tomar la fianza que le diste al firmar el contrato para arreglar las paredes.

II.

“¿QUÉ HAGO AHORA?
¿A QUIÉN LLAMO?”

**NÚMEROS BÁSICOS
DE ATENCIÓN.**



Las emergencias no solo pasan en las películas. En la vida real nunca se sabe cuándo uno tendrá una. Por ello, es muy importante que dispongas de algunos números de teléfono que te serán de gran ayuda en caso de tener que enfrentarte a una situación así.

112 Todo tipo de emergencias.	092 Policía local, municipal y urbana.
901 222 222 Cruz Roja Emergencias.	060 Atención Ciudadana.
061 Emergencias médicas.	1006 Protección Civil.
016 Violencia de Género	011 Tráfico.
062 Guardia Civil.	900 123 505 Dirección General de Tráfico.
080 ó 085 Bomberos.	
091 Policía Nacional.	

Puedes guardarlos en tu teléfono móvil para tenerlos siempre a mano, ¡aunque no estaría mal memorizarlos!

El **112** es el número que te puede ser más útil memorizar, pues se trata de un servicio único y **gratuito** para **cualquier emergencia** sanitaria, bomberos, seguridad ciudadana y protección civil en toda la Unión Europea.

Los operadores del 112 desvían la emergencia al servicio competente y te apoyan hasta que lleguen los profesionales a tu posición.

Además, todos ellos funcionan 24 horas al día durante los 365 días del año.

Los números de teléfono de la tablita de arriba son a los que pueden redirigir la llamada. ¡Todo lo que necesites! Por eso, no tengas miedo ni pudor de llamar a estos números siempre que lo veas necesario. Detrás de la línea habrá personas deseando ayudarte.

III. ¿QUIÉN ERES? DOCUMENTACIÓN.



Lo que tienes que tener claro es que tener un **DNI**, el **NIE** (Número de Identificación de Extranjeros) o el **permiso de residencia** son **imprescindibles** (todos ellos serán explicados a continuación), y tienes que llevarlo siempre encima. Nunca está de más tener el **pasaporte**, por lo que pueda pasar y por si viajas fuera de la Unión Europea. Con lo difícil que es la renovación del pasaporte, es mejor que, si lo vas a llevar encima de manera diaria, lleves una fotocopia de él encima, para evitar que se te pierda.

Al salir del centro, puede ser complicado encontrar trabajo. Hoy en día, incluso el estudiante más formado las pasa canutas para encontrar un puesto de trabajo que se adapte a lo que ha estudiado. Sea como fuere, evita el mundo del tráfico de drogas y de la prostitución, porque, aunque el dinero sea rápido, no es un trabajo digno ni seguro en ninguno de los sentidos.

¡Ánimo en este aspecto!

1. **¿De dónde soy y de dónde puedo ser?** **Solicitud de nacionalidad.**

La **nacionalidad** es el vínculo jurídico que une a la persona con el Estado y es un derecho fundamental. Es interesante que sepas que la nacionalidad española supone también la ciudadanía europea.

Sabemos que la situación en la que te encuentras es complicada, y seguramente la cantidad de papeles que tienes que solicitar te está agobiando. Por eso, antes que nada, queremos que sepas que la solicitud de la nacionalidad es un procedimiento complicado, con muchos requisitos, y te recomendamos que primero te centres en conseguir la residencia (**punto 5 de este capítulo**) y, una vez tengas asegurada la residencia, que te permitirá trabajar y buscar una vivienda, entonces céntrate en la solicitud de la nacionalidad.

Te preguntarás cómo solicitar la nacionalidad. Pues bien, las formas de determinar la nacionalidad de una persona pueden ser: por el origen, por residencia, por carta de naturaleza, por posesión de estado y por opción. La adquisición de la nacionalidad por residencia es, probablemente, la más adecuada si llevas residiendo legalmente 10 años de manera continuada en España. De hecho, este plazo de 10 años puede verse acortado a 5 años, si has obtenido la condición de “refugiado”; a 2 años, si eres nacional de algún país iberoamericano, Andorra, Filipinas, Guinea Ecuatorial o Portugal; y, hasta **1 año** si has nacido en territorio español o has estado sujeto legalmente a la tutela, curatela, guarda o **acogimiento** (puede ser tu caso) de un ciudadano o institución españoles durante **dos años** consecutivos.

Lo mejor es que acudas lo antes posible a una de las oficinas habilitadas para ello y consultes los documentos que te hacen falta. Aquí te dejamos un link para que consultes las direcciones y horarios:

Las Oficinas de Extranjería también están a tu disposición para las dudas que te puedan surgir. Y no olvides que los servicios jurídicos de Cruz Roja están siempre dispuestos a ayudarte.

MJUSTICIA

2. ¿Puedo vivir donde quiera? Permiso de residencia. Inmigración.

Para poder residir en España aunque seas extranjero necesitas un **permiso de residencia**. Aunque, si eres ciudadano de un **país de la Unión Europea** o de Suiza no tendrás que solicitar el permiso, porque solo necesitarás tu NIE y el certificado de registro de la UE. Si eres ciudadano de otro país, necesitas una tarjeta de residencia para poder vivir y trabajar legalmente en España. No solo existe un tipo de tarjeta de residencia, sino que **¡hay 3!** Y se dividen dependiendo del tiempo de estancia:

- **Estancia corta:** *te permite residir en el país de 90 a 180 días, sin poder trabajar.*
- **Temporal:** *te permite residir o residir y trabajar legalmente en el país durante uno o dos años. Una vez finalizado ese período y siempre que sigas cumpliendo los requisitos, podrás renovarlo por dos años, renovable por periodos de dos años si se mantienen los requisitos, salvo que corresponda una autorización de residencia de larga duración, que podrás solicitar cuando lleves residiendo legalmente 5 años consecutivos.*
- **Permanente:** *tras llevar 5 años viviendo en España con un permiso temporal (renovado cada 2 años) puedes solicitar este nuevo permiso, que te permitirá residir en el país de manera indefinida.*

Además, cada tipo de residencia se define también según situación personal: menores extranjeros no acompañados, jóvenes mayores de edad que han estado bajo un servicio de protección de menores, no lucrativa, empresarios, inversores, estudiantes, trabajo, familiar comunitario, matrimonio o pareja de hecho, arraigo familiar, arraigo laboral, arraigo social...

Por si te estás preguntando **dónde se solicita**, hay dos opciones:

- *Si **aún no estás** en territorio español, deberás solicitarlo en la misión diplomática u oficina consular española de tu demarcación de residencia.*
- *Si **ya te encuentras** en territorio español, el lugar de presentación será la Oficina de Extranjería de la provincia en la que tengas fijado el domicilio.*

Una vez que sales del centro a los 18 años, **deberías salir con una autorización de residencia que previamente deberías haber solicitado el organismo que ostentaba tu tutela**. Cuando alcances la mayoría de edad, puedes solicitar su renovación durante los sesenta días naturales (es decir, incluyendo fines de semana) antes del día en el que termina su validez; y, hasta los noventa días naturales posteriores a la fecha de su caducidad, sin perjuicio de la incoación del correspondiente procedimiento sancionador por la infracción en la que se hubiese incurrido. La presentación de la solicitud dentro del plazo prorrogará la validez de la autorización anterior hasta la resolución del procedimiento de renovación. No obstante, debes tener en cuenta que en **ningún caso te puedes pasar del plazo de los 90 días**, ya que caerás en una situación de **irregularidad sobrevenida** y para volver a tener un permiso de residencia tendrás que empezar un proceso de regularización desde cero

Para renovar el permiso de residencia tienes que cumplir con una serie de requisitos, como acreditar que dispones de **medios económicos suficientes** para tu sostenimiento por valor que represente el Ingreso Mínimo Vital mensual para una sola persona (470 €); o bien, acreditando que el sostenimiento queda asegurado dentro de un programa desarrollado por una institución pública o privada. Se tendrán en cuenta los ingresos provenientes de un empleo, del sistema social, así como otras cuantías que puedas percibir para el cómputo de dichos ingresos. Además, has de tener en cuenta que se valorará la existencia de antecedentes penales y se tendrán en consideración los informes relativos al cumplimiento satisfactorio de los objetivos educativos o de inclusión sociolaboral.

Si estás estudiando, será difícil compaginar los estudios con un empleo, pero esto te facilitará la renovación, o en su caso, la solicitud del permiso de residencia. Puedes buscar trabajo en supermercados, tiendas de ropa, bares o restaurantes, etc. Si, por ejemplo, tu fuerte son los idiomas, podrías buscar algo relacionado con ello. . En el **bloque 3** podrás encontrar muchos más consejos para tu búsqueda de empleo.

Parecen muchos requisitos y a veces el procedimiento no es tan rápido como nos gustaría, pero una vez conseguida la renovación, esta te habilitará a trabajar por cuenta ajena o cuenta propia, en cualquier parte de España y será por un periodo de dos años, renovable por otros dos si se mantienen los requisitos, hasta que lleves cinco años y puedas solicitar una residencia de larga duración.

Si te encuentras en **situación de irregularidad administrativa** porque no conseguiste renovar tu permiso de residencia cuando los requisitos eran más estrictos o porque nunca has tenido uno, es importante que sepas que, tras la reciente modificación del Reglamento de Extranjería, se ha creado un régimen jurídico propio para los jóvenes que han estado bajo protección de la Administración; y, que dependiendo tus circunstancias concretas, podrás solicitar nuevamente un permiso de residencia con habilitación para trabajar.

Si no pudieras acogerte a dicha normativa, tienes que saber que la Ley de Extranjería prevé otras vías de regularización para solicitar un permiso de residencia y trabajo, por ejemplo, a través del arraigo social, laboral o familiar, razones humanitarias por enfermedad grave sobrevenida, víctimas de violencia de género, colaboración con autoridades judiciales y policiales, familiar de la Unión Europea o protección internacional.

En cualquier caso, cada solicitud tiene sus requisitos y especialidades propias; por lo que, te recomendamos consultar siempre con un profesional para que te asesore y te acompañe en todo el procedimiento.

3. ¿Sale alguien bien en la foto del DNI? Documento Nacional de Identidad.



A partir de los 14 años el DNI es obligatorio en España (si eres menor de 14 años ve acompañado de tu tutor legal). Es un documento que te identifica personalmente y autentifica quién eres. Además, es el documento que puedes utilizar para viajar por la Unión Europea. Existen dos modalidades: **tarjeta-soporte** (que tiene un tiempo determinado de validez dependiendo de la edad que tengas, p.ej.: cinco años si tienes entre los 5 años y los 30 años de edad, diez años entre los 30 y los 70 años de edad) o sus **certificados electrónicos** (cuya validez no podrá ser superior a cinco años) y puedes solicitar cita previa en una oficina de expedición ya sea para solicitarlo por primera vez o para renovarlo.

El DNI hay que renovarlo y tienes que ir tú personalmente. No olvides hacerlo dentro de los últimos 180 días de validez.

En caso de que te lo roben, lo pierdas, se te estropee o no funcione bien el chip electrónico, deberás renovarlo lo antes posible, y obtendrás un nuevo documento con su validez total cuando queden menos de 90 días para su caducidad. En el caso que supere los 90 días, obtendrás uno nuevo con la validez anterior. Te dejamos un link para su solicitud, donde también puedes consultar los requisitos.

DNIELECTRONICO

4. ¿Dónde puedes votar? Empadronamiento.

Lo que queremos que sepas es que el **empadronamiento** es el documento obligatorio que acredita la residencia y el domicilio habitual y no te pueden negar el empadronamiento aunque no tengas los papeles en vigor. El alta se realiza en el momento de nacimiento, pero, si has llegado después o si te cambias de domicilio, es necesario informarlo y modificarlo. Este trámite se realiza en el Ayuntamiento de tu nuevo municipio.

Los documentos que tienes que llevar para empadronarte son:

- *Solicitud de empadronamiento*
- *Documentos en vigor que acreditan la identidad*
- *Documentos que acreditan la representación*
- *Documentos que acrediten el uso de la vivienda*

Empadronarte tiene sus **ventajas**. Por ejemplo, si estás empadronado en un municipio o ciudad, puedes acceder a experiencias culturales gratuitas, como te explicamos en el **bloque de Ciudadanía y Actualidad**.

5. ¿Nos vamos de viaje? Pasaporte.

¿Sabías que...

Los pasaportes sólo se fabrican en **cuatro colores** en todo el mundo: azul, rojo, verde y negro? En España el pasaporte es rojo.



El pasaporte español es un librito en el que salen tu foto y los datos que te identifican y que, al igual que el DNI, permite identificarte fuera de España. **Puedes solicitar cita previa en una oficina de expedición** para conseguirlo, siempre que tu nacionalidad sea española. Para ello, tendrías que presentar los siguientes documentos:

- **Documento Nacional de Identidad en vigor.**
- **Una fotografía reciente a color.**

Al igual que pasaba con el DNI, la validez del pasaporte no se puede alargar. Por ello, será de **dos años** si el solicitante es menor de cinco años de edad, **cinco años** si eres menor de treinta en la fecha de su expedición y **diez años** si ya has cumplido los treinta años de edad.

El pasaporte tiene que tramitarse a través del consulado de tu país. Por ejemplo, un alemán que vive en Sevilla y que tiene que renovar su pasaporte, irá al Consulado alemán en Málaga para solicitarlo.

IV.
**EL DINERO NO SE SUELE
GUARDAR DEBAJO
DEL COLCHÓN.
CUENTA BANCARIA.**



Para poder tener tu dinero en el banco necesitas abrirte una **cuenta bancaria** y para ello hay que presentar los siguientes documentos en el banco:

- *Documento Nacional de Identidad (DNI) o tarjeta de residente (NIE) del titular o titulares.*
- *Justificante de domicilio.*
- *Documentos adicionales, según el banco. ¡Consúltalo en la página web del banco o ve presencialmente para pedir información!*



Una vez tengas toda la documentación, podrás solicitar la apertura de la cuenta bancaria en una sucursal de la entidad financiera donde quieras abrir la cuenta o bien en su página web.

La cuenta bancaria más habitual es la **cuenta corriente** y, por ser menor de 25 años, en muchas ocasiones te pueden facilitar la apertura de una cuenta sin tener que pagar interés cada mes.

Para la apertura de una cuenta bancaria, debemos fijarnos en los gastos de gestión y mantenimiento, que, en ocasiones, acarrean las cuentas. Es por eso que debemos tener en cuenta qué bancos te cobran **comisiones** y cuáles no. Como acabamos de mencionar, la mayoría de los bancos ofrecen **cuentas bancarias para jóvenes sin comisión** (algunas hasta los 25 años, o incluso más). Este tipo de cuentas están muy bien porque te permiten tener tu dinero depositado y custodiado por el banco, sin tener que pagar interés por ello ni por realizar operaciones, como pueden ser transferencias de dinero a otras cuentas.

¡Recuerda!: Es importante que una parte de nuestros ingresos se destinen al **ahorro** para que cuando tengamos imprevistos, podamos hacerles frente. En las entidades bancarias, existen cuentas destinadas a ello.

V.

SI TE DUELE AQUÍ, PONTE ALLÍ.

**TARJETA SANITARIA.
NÚMERO DE USUARIO DE LA
SEGURIDAD SOCIAL (NUSS).**



La tarjeta sanitaria es el documento que reconoce tu derecho a la asistencia sanitaria del Sistema Nacional de Salud. Cada Comunidad Autónoma es la encargada de su política sanitaria, por lo que puedes encontrarte con diferencias dependiendo de la Comunidad en la que residas.

Puedes realizar la solicitud de la tarjeta presencialmente en el centro de salud que tengas asignado en horario de atención al público o bien de manera electrónica (si tienes certificado digital o DNI electrónico). Para ello, deberás presentar la siguiente documentación:

- **DNI o Permiso de Residencia (TIE) en vigor.**
- **Volante de Empadronamiento**
(expedido con antelación máxima de 90 días).
- *El Documento **Acreditativo de Derecho a Asistencia Sanitaria (DAD)** emitido por el INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social).*



¡IMPORTANTE! Si quieres que la solicitud de la Tarjeta Sanitaria la haga otra persona en tu nombre, puedes hacerlo aportando una autorización que esté firmada por ti y una copia de tu DNI o TIE, salvo en los siguientes casos:

- **si eres menor:** sólo podrá realizarse por tus padres o tutores legales.
- **si eres persona legalmente incapacitada:** sólo podrá realizarse por tu tutor legal, aportando éste su DNI y la sentencia judicial de tu incapacitación.

Una vez validada esta documentación, la tarjeta sanitaria será emitida y enviada al centro de salud donde presentaste la solicitud en un plazo aproximado de 3 — 4 semanas. En este tiempo, el justificante de la solicitud tendrá la misma validez que la tarjeta.

Si eres **español** la vigencia de tu tarjeta sanitaria es **indefinida**, salvo en los siguientes casos:

- *Si tu tarjeta se encuentra deteriorada, te la han quitado o la has perdido deberás acudir a tu Centro de Salud con tu DNI o NIE en vigor, donde te tramitarán un duplicado con las mismas características. También podrás solicitarla por vía electrónica si dispones de DNI electrónico o certificado de firma digital.*
- *Si has cambiado de domicilio: deberás acudir a tu Centro de Salud con tu DNI o NIE en vigor y el Volante de Empadronamiento actualizado, donde te tramitarán un duplicado de su tarjeta con las mismas características. También podrás solicitarla online si dispones de DNI electrónico o certificado de firma digital. En este caso se procederá al cambio de centro sanitario.*

Si eres **extranjero no comunitario** (es decir, de alguno de los países que no forman parte de la Unión Europea) su validez coincidirá con la vigencia que figure en tu Tarjeta de Identificación de Extranjero (TIE).

Si eres **extranjero comunitario** (países miembros de la Unión Europea) su validez coincidirá con la que conste en tu Certificado de Registro de Ciudadano de la Unión Europea. Deberás actualizar en tu centro de salud la fecha de caducidad de tu permiso de residencia, cada vez que lo renueves.

VI.

**TRABAJA ASEGURADO, POR SI
TE CHOCAS CON LA REALIDAD.**

**NÚMERO DE AFILIACIÓN A LA
SEGURIDAD SOCIAL (NAF).**



El Número de la Seguridad Social se transforma en **Número de Afiliación** en el momento en el que el ciudadano empieza a trabajar y se da de alta en el Sistema de la Seguridad Social, quien trata los derechos y obligaciones de la contribución laboral.

Este número te identifica en tus relaciones con la Seguridad Social (SS) y es obligatorio si vas a empezar una actividad laboral.

Para solicitarlo, tienes la **vía electrónica** (usando tu certificado digital a través de la Sede Electrónica) o la **vía presencial**, yendo a la Administración de la Tesorería General de la Seguridad Social en la que se encuentre tu domicilio o donde esté domiciliada la empresa en que prestas servicios.

Debes presentar la siguiente documentación:

- **Modelo TAI cumplimentado.** Aunque el nombre parezca un poco extraño, es un impreso que tienes que rellenar para poder afiliarte y que te den tu número de Seguridad Social si no te has dado de alta antes. Lo puedes encontrar en internet en la página web de Seguridad Social y migraciones.
- **DNI o Permiso de Residencia (TIE) en vigor.**

SEG - SOCIAL

VII.

¡CUIDADO CON EL BOCADO DE HACIENDA!

IMPUESTO SOBRE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS (IRPF).



El **IRPF** es un impuesto que pagan todas las personas residentes en España por las ganancias de un año, siempre que superen el mínimo establecido. La **Declaración de la Renta** es el papeleo que se debe hacer para pagar este impuesto, que debe presentarse entre abril y junio del año siguiente al que se generaron las ganancias.

Durante todo el año la Agencia Tributaria apartará mensualmente de tu nómina u otras rentas cierto porcentaje como anticipo del total del impuesto. Si se te ha retenido más de lo debido, se te devolverá la diferencia. Si por el contrario se te ha retenido menos, deberás pagar lo correspondiente.

**AGENCIA
TRIBUTARIA**

La Agencia Tributaria tiene en su página web un manual práctico para su presentación. Para iniciar el proceso, deberás facilitar tu DNI con fecha de validez o NIE con el número de soporte. Tras esto podrás comenzar el trámite, registrándote bien con el sistema Cl@ve o con una Referencia de acceso que podrás conseguir con el servicio RENØ.

La presentación de la Declaración de la Renta también puede hacerse de manera presencial o telefónica, previa solicitud de cita en la página web de la Agencia Tributaria.

**AGENCIA
TRIBUTARIA**

REFERENCIAS

1. Ministerio de Justicia, Gobierno de España. (2021).
Nacionalidad Española por residencia.
<https://www.mjusticia.gob.es/es/ciudadanos/tramites/nacionalidad-residencia>
2. Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación, Gobierno de España. (2021).
NIF/DNI y NIE.
<http://www.exteriores.gob.es/consulados/agadir/es/consulado/paginas/nif%20dni-y-nie.aspx>
3. Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación, Gobierno de España. (2013).
Residir en España.
<http://www.exteriores.gob.es/PORTAL/ES/SERVICIOSALCIUDADANO/INFORMACIONPARAEXTRANJEROS/Paginas/Residir.aspx>
4. Ministerio de Interior, Gobierno de España. (2021).
DNI Electrónico. Cuerpo Nacional de Policía.
<https://www.dnielectronico.es/PortalDNIe/>
5. Ministerio de Inclusión, seguridad social y migraciones, Gobierno de España. (2021).
Afiliación.
<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/Afiliacion>
6. Ministerio de Hacienda y Función Pública. (2021).
Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas. Agencia Tributaria.
<https://www.agenciatributaria.es/AEAT.internet/IRPF.shtml>
7. Atención en Urgencias Y Emergencias sanitarias. (2020, noviembre 23).
Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/atencion-urgencias-emergencias-sanitarias>
8. Estados que integran la Unión Europea. (2021).
Servicios al Ciudadano.
<https://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/extranjeria/control-de-fronteras/estados-que-integran-la-union-europea>
9. Portal de Inmigración. Inicio. (2021).
Portal de Inmigración.
<https://extranjeros.inclusion.gob.es>
10. Tarjeta sanitaria. (2021, septiembre 7).
Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tarjeta-sanitaria>

FORMACIÓN Y EMPLEO



Y TÚ... ¿DÓNDE TE VES EN 10 AÑOS?

Cierra los ojos y relájate. ¿Preparado?

Aquí viene la pregunta del millón...

¿y tú, dónde te ves en 10 años?

Puede que tengas una idea muy clara de dónde quieres estar dentro de 10 años, o puede que no tengas ni idea. Tanto si sabes lo que quieres hacer, pero no tienes muy claro por dónde empezar; como si no sabes ni qué vas a hacer dentro de un mes...este apartado es para ti.

En la primera parte hablaremos de FORMACIÓN, primero revisaremos en qué consiste la educación obligatoria en España y cuáles son tus alternativas a partir de los 16 años. Además, te explicamos cómo puedes acceder a becas que podrían serte de ayuda si quieres estudiar, pero necesitas dinero; y te recomendamos muchas páginas gratuitas y cursos para cultivar tus intereses y expandir tus conocimientos...

¿Te gusta más la práctica que la teoría?

¡Genial! Entonces hablemos de los ciclos de formación y qué necesitas para apuntarte.

¿Quieres ir a la universidad?

Veamos cómo puedes acceder y si necesitas hacer Bachillerato o no.

¿Y si quieres trabajar directamente?

Entonces te encantará la segunda parte de esta sección, en la que hablaremos de EMPLEO y donde aprenderás todo lo necesario para encontrar el trabajo que buscas, clavar tu entrevista de trabajo o hacer un currículum de 10. También revisaremos tus derechos como trabajador y te daremos algunos truquillos para saber cómo destacar, por ejemplo, utilizando las redes sociales.

Sea lo que sea lo que quieres hacer... aquí encontrarás algo para ti.

¿A qué esperas?

Y TÚ... ¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?

FORMACIÓN.

I. Los primeros pasos

Educación obligatoria.

II. Las primeras decisiones

Bachillerato, Ciclos formativos y Universidad.

III. Que el dinero no ponga límite a tus estudios

Becas para estudiar.

IV. Solo sé, que no sé nada

Formación y cursos.

¡MANOS A LA OBRA!

EMPLEO

I: Buscando a Nemo

Plan de búsqueda de empleo.

II. No eres ni Apple ni Samsung: eres tú

La marca personal.

III. Date a conocer; deja tu huella. - Documentación.

- A. El Curriculum Vitae.
- B. Cover letter o carta de presentación.
- C. Carta de motivación.

IV. Cómo convencerlos de que eres lo que buscan

Procesos de selección: La entrevista.

V: ¿Dónde busco?

Portales de empleo, Empresas de trabajo temporal (ETT), Círculo personal y redes de contacto, Candidatura presencial.

VI: ¡Me han contratado!

Tipos de jornada y contrato laboral.

VII. Conoce tus derechos

Derechos del trabajador.

VIII: El poder de las redes sociales

Las redes sociales y el empleo.

Cuéntame más

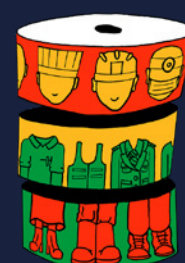
Glosario de términos sobre empleo.

Referencias



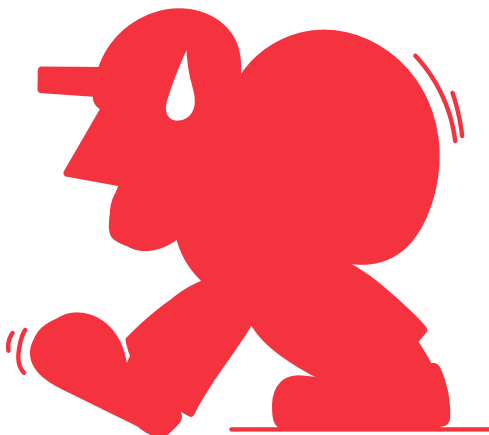
Y TÚ...
¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?
FORMACIÓN

I. LOS PRIMEROS PASOS. EDUCACIÓN OBLIGATORIA.



El sistema de educación español es obligatorio hasta los 16 años. Este período está dividido en dos etapas; Educación Primaria y Educación Secundaria.

- **Educación Primaria (seis cursos escolares, de los 6 a los 12 años):** *durante estos años se enseñan valores, competencias básicas como aprender a expresarse, leer, escribir, entender la expresión oral y corporal de los demás; así como nociones básicas de cálculo, ciencia, cultural, arte...*
- **Educación Secundaria Obligatoria o ESO (cuatro cursos escolares, de los 12 a los 16 años):** *durante estos años se imparte una docencia integral, con asignaturas comunes y otras optativas con el objetivo de preparar a los estudiantes para la vida académica o laboral posterior. Sin duda, estos años son un cóctel de autoconocimiento, hormonas, trabajos y exámenes bastante difíciles de digerir. También puedes hacer la ESO en una Escuela de Adultos, en la que podrás elegir entre modalidad presencial, semipresencial y a distancia, con horarios muy flexibles por si estás trabajando o buscando trabajo. Además, solo cursas las asignaturas fundamentales, así que puedes hacerte la ESO en solo dos años.*

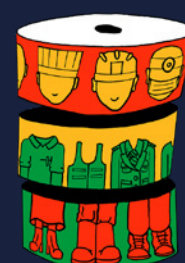


Aunque estudiar pueda parecer un rollo y a veces no le veas el sentido a aprender cómo se alimenta una planta o como se hacen las raíces cuadradas, piensa que el conocimiento no ocupa lugar. No tiene sentido que seas un crack en matemáticas pero que no sepas hablar. ¿Y qué te aporta la filosofía? Pues te ayuda a conocerte como persona, como parte de la sociedad y también a darle al coco. ¿Y la historia? Nos sirve para conocer nuestro pasado, su efecto en nuestro presente y también para aprender de nuestros errores y no repetirlos. ¿Y la biología y la química? ¡Mírate! Tú entero eres biología y química andante.

Además, esta etapa te ayudará a crear un hábito de estudio y de trabajo que te servirá toda la vida. Te confesamos que ahora mismo utilizamos la calculadora casi hasta para sumar 2+2, pero una buena organización del estudio, la constancia y el compromiso que supone... nos ha salvado en más de una ocasión.

El colegio es una etapa de autodescubrimiento, donde pasas de ser un chiquillo a un joven adulto. Empiezas a averiguar lo que te gusta, tus pasiones, tus sueños y también construyes tu personalidad. Además, este camino no lo recorres solo, sino que contarás con profesores que actuarán como tus mentores y con amigos que... ¡tal vez sean para toda tu vida!

II. LAS PRIMERAS DECISIONES. BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y UNIVERSIDAD.



Después de la educación obligatoria tienes varias opciones y **TODAS SON IGUAL DE VÁLIDAS**. Lo importante es encontrar algo que te guste, que te haga feliz y que te haga sentir orgulloso y a gusto con tu decisión.

¿Y si no lo sabes? ¡No pasa nada! Algunos suertudos tienen muy claro desde muy pronto lo que quieren, sin embargo, es de lo más normal sentirse perdido, inseguro o confuso... vamos, no saber qué hacer con tu vida.

¡No te preocupes más de la cuenta! En el recorrido se aprende, y como bien dice el refrán... ¡Todos los caminos llevan a Roma! (hasta Sarah Jessica Parker ha protagonizado una película titulada como este refrán).

Hay muchas maneras de llegar al mismo lugar, así que puede ser que tú te decidas por una formación profesional para ser electricista y más adelante decidas que quieres ser el próximo Nietzsche y te matricules en un grado de filosofía.

Así que, para que puedas jugar tus cartas **CÓMO TÚ QUIERAS** y **LAS VECES QUE SEA NECESARIO**, queremos informarte de las opciones de las que dispones.

1. Formación profesional

Es la opción ideal si lo que quieres es sumergirte de lleno en tu profesión. Está más orientada hacia el mercado laboral y pretende formar personal especializado con un método de enseñanza mucho más práctico que en la universidad.

Dentro de la formación profesional, tienes dos opciones, los **ciclos formativos**, que dependen del Ministerio de Educación, o la **Formación Profesional para el Empleo**, regulada por el Ministerio de Trabajo y Economía social.

A. Los ciclos formativos se dividen en:

- *Básico (Título de profesional básico): necesitas tener entre 15 y 17 años y haber cursado el tercer curso de la ESO (excepcionalmente también aceptan el haber cursado sólo hasta segundo de la ESO).*
- *Grado medio (titulado como Técnico): necesitas el título de graduado en ESO o haber completado una FP básica o haber superado la prueba de acceso (a partir de los 17 años).*
- *Grado superior (titulado como Técnico Superior): necesitas el título de bachillerato o el título de FP de grado medio o titulación de técnico superior/universitaria o superar la prueba de acceso (a partir de los 19 años).*
- *Curso de especialización: necesitas el título de técnico o técnico superior correspondiente. **TODOFF***

B. Los Certificados de Profesionalidad (Formación Profesional para el Empleo)

Te darán la oportunidad de adquirir nuevas competencias profesionales muy valiosas en el mundo laboral, y que te facilitarán conseguir un empleo. Además, si lo haces muy bien en tus prácticas, ¡igual te contratan en la empresa cuando termines!

Para hacer estos cursos del Ministerio de Trabajo y Economía social, te tienes que dar de alta como demandante de empleo, pero tanto las personas empleadas como desempleadas pueden inscribirse. Aunque depende de lo que quieras hacer tendrás que cumplir unos requisitos:

- **Nivel 1:** *el único requisito es saber el suficiente español para poder seguir el curso.*
- **Nivel 2:** *debes tener o el título de graduado en la ESO, o un certificado de profesionalidad de nivel 2, o un certificado de profesionalidad de nivel 1 que sea de la misma familia y área profesional, o tener aprobada la prueba de acceso a grado medio o superior, o tener aprobadas las Competencias Clave nivel 2.*

Las Competencias Clave consisten en un examen de competencias Matemáticas, de comunicación en Lengua Castellana y la de la Comunidad Autónoma, y de Comunicación en Lenguas Extranjeras. Esto te servirá para acceder a los Certificados de Profesionalidad si no cumples ninguno de los requisitos mínimos.

- **Nivel 3:** *debes tener o el título de Bachiller, o un certificado de profesionalidad de nivel 3, o certificado de profesionalidad de nivel 2 que sea de la misma familia y área profesional, o tener aprobada la prueba de acceso a grado medio o superior, o tener aprobadas las Competencias Clave nivel 3.*

Échales un vistazo a los certificados de profesionalidad.

SEPE

¿Cómo me doy de alta como demandante de empleo?

Para darte de alta como demandante de empleo tienes que pedir cita en tu oficina de empleo, pero tranqui, es más fácil de lo que parece. Simplemente tienes que meterte en la página del Servicio Público de Empleo de tu Comunidad Autónoma.

SEDE.SEPE

Si eres de Ceuta y Melilla los trámites se hacen desde la sede electrónica del SEPE.

Al darte de alta como demandante de empleo, podrás figurar como “alta” si estás en el paro y buscando trabajo; como “baja” si ya tienes empleo; como “suspensión” por ejemplo en casos en los que la persona no tiene los permisos necesarios para trabajar; o como “tarjeta de mejora de empleo”, que es para aquellas personas que tienen empleo pero están buscando uno mejor.

SEDE.SEPE

2. Bachillerato (dos cursos escolares, de los 16 a los 18 años)

Estos años están orientados a prepararte para la educación superior. Los centros ofrecen diferentes itinerarios para que tu decidas cuál se ajusta más a tus gustos. Todos ellos cuentan con asignaturas comunes como la historia, lengua y filosofía y otras más especializadas como la biología (itinerario ciencias biológicas), griego (itinerario humanidades) o economía (itinerario sociales), entre muchísimas otras...

Tabla con itinerarios de: Primer curso de Bachillerato

Modalidad Materia	Artes	Humanidades	Ciencias Sociales	Ciencias
Materias troncales generales	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Primera Lengua Extranjera I (4) - Fundamentos del Arte I (4)	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Primera Lengua Extranjera I (4) - Latín I (4)	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Primera Lengua Extranjera I (4) - Matemáticas Aplicadas a CCSS I (4)	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Matemáticas I. (4) - Primera Lengua Extranjera I (4)
Materias troncales de opción. Elegir 2	Dos materias entre: - Cultura Audiovisual I (4) - Historia del Mundo Contemporáneo (4) - Literatura Universal (4)	Dos materias entre: - Economía (4) - Griego I (4) - Historia del Mundo Contemporáneo (4) - Literatura Universal (4)	Dos materias entre: - Economía (4) - Griego I (4) - Historia del Mundo Contemporáneo (4) - Literatura Universal (4)	Dos materias entre: - Biología y Geología (4) - Dibujo Técnico I (4) - Física y Química (4)
Específica obligatoria	Educación Física (2)			
Materias específicas opcionales. Elegir 2	Dibujo Artístico I (2) - Volumen (2) - Análisis Musical I (2) Lenguaje y Práctica musical (2) - Anatomía Aplicada (2) - Tecnología Industrial I (2) (**) Segunda Lengua Extranjera I (2) (*) - Religión (2) (*) - TIC I (2) (*) Cultura Científica (2) - Una materia troncal no cursada (4)			
MATERIAS DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA Exclusivamente en el marco de la autonomía de los centros a la que se refiere el artículo 19 de este decreto y en las condiciones allí previstas	En virtud de la autonomía y dentro de la regulación y límites establecidos en la presente norma, los centros docentes podrán ofrecer una materia del bloque de libre configuración autonómica, que podrá ser: Materia específica no cursada (2) - Materia propuesta por el centro y aprobada por la Consejería de Educación que puede ser: Ampliación de contenidos de una materia troncal o específica (2) u otra materia (2)			

Segundo curso de Bachillerato

Modalidad Materia	Artes	Humanidades	Ciencias Sociales	Ciencias
Materias troncales generales	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Fundamentos del Arte II (4)	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Latín II (4)	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Matemáticas Aplicadas a CCSS II (4)	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Matemáticas II (4)
Materias troncales de opción. Elegir 2	- Artes Escénicas (4) - Cultura Audiovisual II (4) - Diseño (4)	- Economía de la Empresa (4) - Geografía (4) - Griego II (4) - Historia del Arte (4) - Historia de la Filosofía (4)	- Economía de la Empresa (4) - Geografía (4) - Griego II (4) - Historia del Arte (4) - Historia de la Filosofía (4)	- Biología (4) - Geología (4) - Física (4) - Química (4) - Dibujo Técnico II (4)
Materias específicas opcionales Elegir un mínimo de dos y un máximo de tres	Dibujo Artístico II (2) - Técnicas Expresión Gráfico-plástica (2) - Análisis Musical II (2) Historia de la Música y de la Danza (2) - Imagen y Sonido (2) Fundamentos de Administración y Gestión (2) Ciencias de la Tierra y del Medioambiente (2) - Tecnología Industrial II (2) (***) Segunda Lengua Extranjera II (2) (*) - TIC II (2) (*) - Psicología (2) (*) - Religión (2) (*) Una materia troncal no cursada (4)			
Materias de libre configuración autonómica En su caso	Materia específica no cursada (2) - Materia propuesta por el centro y aprobada por la Consejería de Educación que puede ser: Ampliación de contenidos de una materia troncal o específica (2) u otra materia (2)			

Estos dos años requieren mucha disciplina, esfuerzo y largas horas de estudio, pero ¡no te desanimes!, miles de estudiantes han pasado por ello...y han sobrevivido para contarlo! ¡Ánimo!

3. La universidad (duración de mínimo cuatro años)

Busca la especialización de la persona en un ámbito concreto.

Acceso a la universidad

Para acceder a un grado universitario, se puede hacer de distintas formas:

- *Con el título de bachillerato y completando una prueba de admisión (EvAU) para la universidad, para obtener la nota de acceso a la universidad*.*
- *Con una formación profesional de ciclos formativos de grado superior, formación profesional de segundo grado, o módulos de nivel 3, y además, se puede hacer la fase voluntaria de la evaluación para el acceso a la universidad para subir nota.*
- *Al tener un título universitario.*
- *Mediante una prueba de acceso al ser mayor de 25 años.*

***La nota de corte:** Es la nota de acceso que tuvo la última persona que entró en esa carrera el año pasado. No depende de lo difícil o prestigiosa que sea la carrera o la universidad, sino de las personas que quieren cursarla y de las notas que hayan obtenido.

Esta nota te puede servir de guía para saber qué nota necesitarás más o menos para entrar. Por lo tanto, cuanto más alta sea tu nota de acceso, más posibilidades tendrás de entrar en la carrera que quieres. Pero no te desesperes, existen muchas universidades en España, y muchísimos grados distintos. Por ejemplo, ¿sabías que existe un grado en desarrollo de videojuegos, o en diseño de moda? Por último, lo difícil que sea una carrera dependerá de muchos factores, como el grado que elijas, las ganas que tengas, tus profesores, la universidad...¡Así que escoge con cabeza!

¿Cómo sé cuál es mi nota de acceso a la universidad?

La nota de acceso a la universidad se compone de dos partes:

1. La fase general: de 0 a 10 puntos.

Nota media del bachillerato y Nota media de la evaluación obligatoria para el Acceso a la Universidad (EvAU):

- *Lengua y Literatura Castellana*
- *Historia de España*
- *Lengua extranjera: inglés, francés, alemán, italiano o portugués*
- *Examen relacionado con tu itinerario:*
 - ◆ *Ciencias Sociales: Matemáticas aplicadas a las Ciencias Sociales*
 - ◆ *Humanidades: Latín*
 - ◆ *Ciencias: Matemáticas*
 - ◆ *Artes: Fundamentos de Arte*
- *Examen de la lengua cooficial de tu Comunidad Autónoma: Lengua Catalana, Lengua Valenciana, Euskera o Lengua Gallega*

Tu nota media del bachillerato es un 60% de la fase general, mientras que tu media de la EvAU es un 40%. Para pedir plaza en la universidad es necesario tener al menos 5 puntos.

2. La fase específica de la EvAU: de 0 a 4 puntos.

Esta fase es voluntaria, pero es muy recomendable hacerla ya que te puede subir la nota hasta 4 puntos. Puedes presentarte a un máximo de 4 asignaturas (en Cataluña, Islas Baleares y Navarra el máximo son 3), pero solamente los dos mejores resultados contarán para tu nota.

Puedes elegir muchas asignaturas distintas y no tienen por qué ser de tu itinerario o haberlas cursado. Lo importante son los parámetros de ponderación (0, 0.1 o 0.2) que le asigne la carrera de la universidad que quieres hacer.

Esto suena muy difícil, pero no es tan complicado como parece. Si quieres estudiar Biotecnología, es muy probable que Biología, Química y Matemáticas ponderen un 0.2, es decir, que la nota que saques la multipliques por 0.2. Sin embargo, probablemente Historia del Arte pondere 0 o 0.1.

Con lo cual, es importante que decidas con antelación qué carrera te gustaría hacer y dónde, para elegir tus asignaturas específicas.

En resumen, la nota de acceso a la universidad se calcula:

Nota de acceso = media bachillerato x 0.6 + media fase general EvAU x 0.4 + M1 x a + M2 x b, siendo a y b los parámetros de ponderación y M1 y 2 las asignaturas específicas con mayor nota.

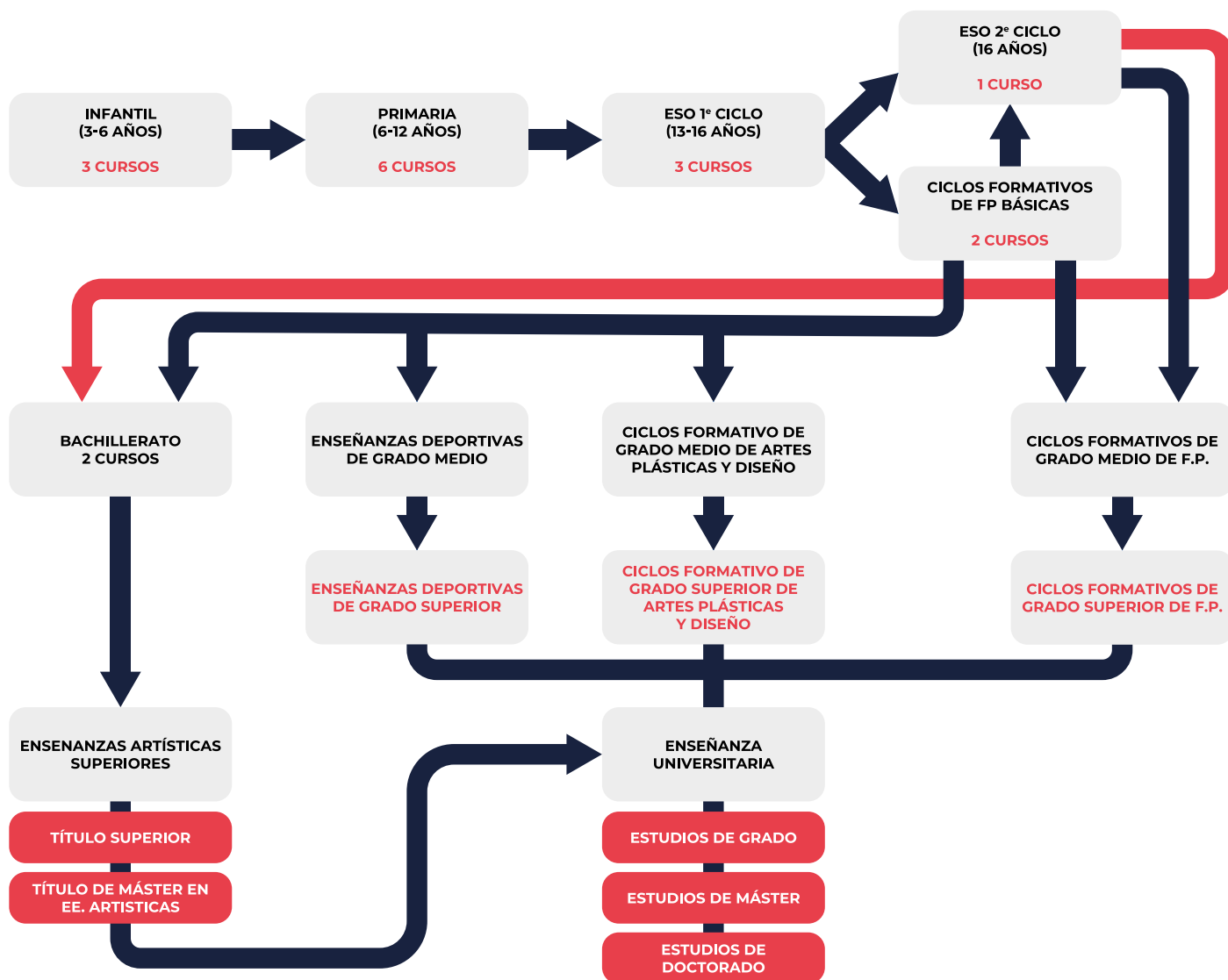
¿Cuál es el precio?

Las universidades pueden ser públicas, en las que hay que pagar la matrícula (precio no fijo, varía según universidad) o privadas, donde además de la matrícula hay que pagar el curso (precio no fijo, varía según universidad). Existen muchas ayudas al estudio por parte del Ministerio de Educación a nivel estatal, por parte de las autonomías o bien por parte de empresas privadas. ¡Te lo contamos con más detalle en **el apartado III III: BECAS PARA ESTUDIAR!**

En esta página web puedes investigar qué estudiar en España y dónde, tanto por ámbito, lugar o inserción laboral.

EDUCACION

De todo esto que te hemos contado, en este esquema puedes ver el resumen de los diferentes itinerarios formativos que puedes elegir.



Escojas lo que escojas es importante que conozcas tus gustos, ilusiones, aspiraciones, capacidades y objetivos y tomes la decisión en torno a eso y no en torno al “prestigio”, lo que te digan los demás “que es mejor” o “tiene más salidas y oportunidades”.

¡Déjate guiar y aconsejar, pero la decisión es solo tuya!

Si te apasiona una carrera universitaria... ¡tú puedes!. Si disfrutas más de los trabajos manuales, quizá una FP es una buena opción. Si estudiar no es para ti o por tu situación personal necesitas ponerte a trabajar... ¡adelante!

¡Lánzate!

¡Equivocarse es parte del aprendizaje!

¡Nunca es tarde para estar a tiempo!

La vida da muchas vueltas, y aunque tu camino sea un poco distinto al de los demás, eso no lo hace menos bueno. Si no te has sacado la ESO, siempre estás a tiempo, y si quieres hacer Bachillerato pero trabajas, ¡apúntate a clases por la tarde! Ya sabes... “*quien algo quiere algo le cuesta*”. Pero si le pones todas tus ganas y tu esfuerzo sabemos que vas a salir adelante. ¡¡A por todas!!

Y recuerda: aunque en la sociedad actual la “*titulitis*” está a la orden del día y los títulos suelen ser requisitos para algunos trabajos (no te vamos a engañar), hay muchas personas con formación superior trabajando en el bar familiar porque les hace feliz y muchas otras que han triunfado sin tener ningún título, como Anna Wintour, una de las mujeres más poderosas del mundo de la moda; Steve Jobs, genio de la tecnología y creador de Apple; o Amancio Ortega, el dueño del grupo Inditex, en el que se encuentran marcas de moda como Zara.

Te aconsejamos hacer tu propio mapa de ventajas que tiene para tí el escoger un itinerario formativo u otro pensando en el tipo de estudios que quieres hacer. A modo global, estas son algunas de las ventajas que te pueden servir de orientación.

Ventajas de la formación profesional

- *Más práctica y especializada en un área*
- *Mejor aplicada al mercado laboral*
- *Menor duración*
- *Más barato*
- *Más accesible, depende de tu punto de partida puedes acceder a distintos ciclos*

Ventajas de la universidad

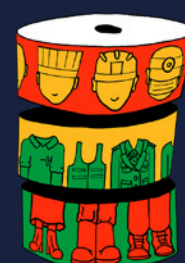
- *Base teórica más amplia de tu campo profesional*
- *Mejores recursos y equipo tecnológico*
- *Permite acceder a más empleos*
- *Mejor sueldo y mayor estabilidad laboral*
- *Necesario para cursar un máster o estudios de postgrado*

4. Trabajo

Por último, y no menos importante, otra alternativa es trabajar, pero esa no excluye que sigas estudiando y formándote. En la vida laboral el aprendizaje permanente es lo que te permitirá progresar y mejorar profesionalmente, pero ...¡de esto te hablaremos en el capítulo de Empleo!

III.

QUE EL DINERO NO PONGA LÍMITE A TUS ESTUDIOS. BECAS PARA ESTUDIAR.



Si lo que quieres es estudiar pero el dinero supone un obstáculo para poder hacerlo, este apartado es para ti. A continuación te vamos a resumir las becas que podrían serte de ayuda para hacer tu curso de formación profesional o matricularte en la universidad. Así que abre bien los ojos:

BECAS PÚBLICAS

A. Becas a nivel nacional.

- **Beca del Ministerio de Educación para estudiar bachillerato, hacer un curso de formación profesional o enseñanzas artísticas o deportivas.**
- **Beca del Ministerio de Educación para ir a la universidad.** *Con esta beca, podrás ir a la universidad. También los mayores de 25 pueden pedirla para ir a las universidades públicas.*

BECAS
EDUCACION

BECAS
EDUCACION

B. Becas en tu Comunidad Autónoma.

Comunidad de Madrid

COMUNIDAD
MADRID

- **Becas para Bachillerato** (3.000 euros anuales).
- **Becas Seguimos** para que las personas con dificultades económicas puedan estudiar en la Universidad de Alcalá, Autónoma de Madrid, Carlos III, Complutense, Politécnica o Rey Juan Carlos. Esta beca cubre la matrícula universitaria y otras necesidades de los estudiantes.
- **Becas de excelencia** (2.100 euros) para estudiar en la universidad o cursar enseñanzas artísticas superiores.
- **Becas para estudiar en la universidad o enseñanzas artísticas para personas con discapacidad.** Los fondos para esta beca son de 300.000 euros, y se repartirán dependiendo de las personas que la soliciten y su grado de discapacidad hasta acabarse.
- **Becas para el estudio de Formación Profesional de Grado Superior.**
- **Becas para el estudio de Programas de Segunda Oportunidad** para aquellas personas que dejaron sus estudios. Se puede pedir tanto para un curso de preparación para obtener el título de la ESO (mayores de 18 años).
- **Programa Accede** para el préstamo de libros y material de estudiantes en educación primaria, secundaria o formación profesional básica

Andalucía

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

**JUNTA DE
ANDALUCÍA**

- **Beca 6000** para los estudiantes de bachillerato, o primero o segundo curso de un grado medio de FP.
- **Becas Adriano** para estudiantes con dificultades económicas que cursan bachillerato, FP de grado medio o superior, enseñanzas artísticas profesionales y superiores, o enseñanzas deportivas.
- **Becas Segunda Oportunidad** para los jóvenes de 18 a 24 años que no hayan acabado la ESO o la educación secundaria.
- **Becas para los estudiantes universitarios:**
 - ◆ Pago del 99% de cada asignatura aprobada a la primera para estudiantes de grado y de máster.
 - ◆ Ayudas de hasta 300 euros para conseguir un título de idiomas B1 o superior.
- Becas para las **enseñanzas superiores de danza, diseño y música**. La comunidad autónoma cubrirá un 99% de la matrícula de las asignaturas superadas a la primera.
- Ayudas para el **transporte escolar** para las personas que estén cursando la ESO, bachillerato o FP en centros públicos. Los estudiantes que no puedan usar el transporte escolar o tengan que hacer una distancia mayor a dos kilómetros podrán solicitarla.
- Ayudas por **desplazamiento** para los estudiantes de FP inicial o dual, o para los estudiantes de artes plásticas y diseño que necesitan recorrer más de 5 km.
- Ayudas para el **comedor escolar** para los estudiantes de centros concertados.
- **Libros de texto gratuitos** para los estudiantes de la ESO y FP básica.

Comunidad Valenciana**INNOVA**

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas para estudios universitarios** de grado y de máster. Esta beca cubre el coste de la primera o segunda matrícula en centros públicos, o una ayuda para los gastos en una universidad privada.
- **Ayudas para el transporte universitario**
- **Becas a la excelencia académica** para los estudiantes universitarios o de enseñanzas artísticas en centros públicos. Esta beca cubre la matrícula para un curso de formación o máster relacionado con los estudios cursados.
- **Beca de finalización de estudios universitarios** para cubrir los gastos de terceras o sucesivas matrículas del estudiante de final de grado al que le queden 24 créditos para graduarse.

- **Becas salario ligadas a la renta** para los estudiantes universitarios de grado.
- **Becas Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)** para cubrir la primera matrícula.

País Vasco

EUSKADI

EUSKADI

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas para realizar estudios universitarios y otros estudios superiores.**
- *Esta beca está formada por dos partes, la primera es la cantidad básica, que consiste en el precio de la matrícula, un dinero ligado a la renta familiar, una cantidad ligada a la residencia y un dinero asociado con la nota académica. Dependiendo de dónde vivas, de tus recursos económicos y de tus notas, el dinero que recibas de la parte básica de la beca cambiará. La segunda parte es una cantidad complementaria variable, para apoyar el aprendizaje y para tu desplazamiento. También dependerá de dónde vivas y de tus recursos económicos.*
- **Becas de excelencia académica (1.000 euros)** premian las buenas notas y esfuerzo académico. Es para los estudiantes que van a cursar el primer año de universidad o estén en la universidad.
- **Becas para ESO y enseñanzas elementales de música y danza:**
 - ◆ *Material escolar*
 - ◆ *Comedor*
 - ◆ *Desplazamiento para las enseñanzas elementales de música y danza*
- **Becas para estudiantes de FP básica y enseñanzas de idiomas** se componen de una cantidad fija y otra variable.
- **Becas para bachillerato, FP de grado medio y superior, enseñanzas profesionales de música y danza, ciclos formativos de artes plásticas y diseño, y enseñanzas deportivas.**
- *La beca se compondrá de una cantidad básica, una variable, y otras que dependen de tus recursos económicos, residencia y notas.*

Cataluña

GENCAT

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas para prácticum ODISSEU**, es decir, para las prácticas de estudiantes universitarios en empresas de territorios rurales. **Procedimiento MATRC** para cubrir el precio de la primera matrícula en la universidad. **Beca EQUIDAD** para reducir el precio de la matrícula universitaria (solo primeras matrículas).
- **Préstamo para cubrir la matrícula universitaria** de grado, máster o posgrado y sin interés.

- **Ayudas para la matrícula universitaria** para los estudios de grado en 9 centros catalanes.
- **Becas para bachillerato, FP, y ciclos de enseñanzas artísticas o deportiva, así como para preparar las pruebas de acceso para FP**
- *La beca se compondrá de una cantidad básica, una variable, y otras que dependen de tus recursos económicos, residencia y notas.*
- **Premios extraordinarios de bachillerato y enseñanzas artísticas profesionales**

La Rioja

LARIOJA

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas de movilidad para estudiar en la universidad fuera de La Rioja.**
- **Premios de excelencia para universitarios** que hayan terminado la carrera.
- **Premios extraordinarios de la ESO, bachillerato y FP.**
- **Ayudas sociales para estudiar en la universidad:** estas ayudas contribuyen a pagar terceras y cuartas matrículas de los alumnos de la Universidad de la Rioja.
- *Ayudas a estudiantes de la ESO para obtener libros de texto.*
- **Libros de texto gratuitos para los dos primeros cursos de FP básica.**

Castilla y León

EDUCA

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas para los estudiantes de bachillerato, FP y enseñanzas artísticas.** Esta ayuda consistirá en una ayuda fija ligada a la residencia y una ayuda variable. La cantidad dependerá de los recursos económicos, lugar de residencia y notas.
- **Ayudas para comprar dispositivos digitales** (ordenador portátil o tablet) para estudiantes de la ESO, bachillerato, y FP básica o media.
- **Ayudas para el transporte** para estudiantes de la ESO y FP básica que no puedan utilizar el transporte escolar y vivan lejos de su centro educativo.
- **Programa RELEO PLUS** para que los estudiantes de la ESO tengan acceso a libros de texto gratis.
- **Ayudas del comedor escolar** para estudiantes de la ESO.
- **Beca para los estudiantes de primer año de máster** para cubrir el precio de la primera matrícula.
- **Beca para estudiantes universitarios de primer año en el grado o máster.** Esta beca cubre la primera matrícula para los estudiantes de máster y la residencia para los estudiantes de grado que tengan que vivir fuera de casa.

Castilla-La Mancha

EDUCA

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas Leonor Serrano Pablo** para cubrir la matrícula de estudiantes universitarios de mujeres víctimas de la violencia de género y sus hijos.
- **Ayudas de transporte** para estudiantes de la ESO que no pueden usar el transporte escolar o están a más de 2km del colegio.
- **Ayudas para libros de texto** para estudiantes de la ESO.
- **Becas para participar en el programa “Rutas científicas, artísticas y literarias”**. Este programa quiere fomentar el interés por la literatura, la ciencia y las artes. Esta beca cubre todo lo necesario para que los estudiantes de ESO, bachillerato, FP básica y media, y ciclos formativos de grado medio de enseñanzas artísticas puedan participar.

Murcia

EDUCARM

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas para estudiantes de la ESO** (de 150 euros).
- **Becas para estudiantes de bachillerato, universitarios, FP, enseñanzas artísticas profesionales y superiores, enseñanzas deportivas, estudios religiosos superiores y estudios militares superiores**. La beca estará compuesta por una cantidad fija, que cubre la matrícula, un dinero básico y una cantidad ligada a la situación económica y residencia del estudiante. Además, la beca podrá incluir una cantidad variable que dependerá de tus notas y recursos económicos.

Cantabria

UNICAN

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas para estudiar en la universidad:** cubre la matrícula.
- **Premios extraordinarios para FP** (máximo 400 euros).
- **Ayudas al transporte** para estudiantes de FP.

Ceuta

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

CEUTA

- **Ayudas para estudiantes universitarios** (800 euros en Ceuta, entre 2.500 y 3.000 euros fuera de Ceuta), **de FP superior** (1.500 euros), **enseñanzas artísticas** (1.500 euros).
- **Ayudas para los estudiantes del instituto de idiomas o el Conservatorio Profesional de Música.**
- **Premios de Excelencia para estudiantes universitarios y de enseñanzas artísticas superiores.** **Ayudas para estudios en el Conservatorio Profesional de Música.**

BECAS PRIVADAS

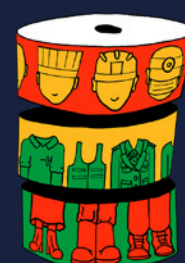
Existen organizaciones, fundaciones y empresas que tienen becas para el estudio, como por ejemplo las Becas Santander para la administración de empresas o el programa para jóvenes emprendedores de La Caixa. Además de los muchos programas de estas fundaciones, otras organizaciones que tienen becas que te pueden interesar son la Fundación Carolina, la Fundación Mapfre y la Fundación Rafael del Pino. Así que échales un vistazo para ver si hay algo que te convenga.

**FUNDACIÓN LA
CAIXA****FUNDACIÓN
CAROLINA****FUNDACIÓN
RAFAEL DEL
PINO****BECAS
SANTANDER****FUNDACIÓN
MAPFRE**

IV.

SOLO SÉ QUE NO SÉ NADA.

FORMACIÓN Y CURSOS.



¿Te gustaría aprender inglés pero no sabes por dónde empezar? ¿Quieres hacer un curso para mejorar formación como profesional? ¿O te encanta el arte y te gustaría saber más? Hay un gran número de páginas web y cursos que te ayudarán a ponerte en marcha, y así podrás aprender lo que buscas **GRATIS o MUY BARATO...**

¡Te compartimos algunos de los recursos disponibles!

Cursos de formación profesional.

■ Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE).

En su página web podrás encontrar un directorio por Comunidades Autónomas, para que te redirija al servicio que gestiona los cursos de formación en cada región. Se ofrecen diferentes cursos (gestión administrativa, cocina, carpintería, coaching...) de forma GRATUITA y dirigidos a personas desempleadas, en ERTE (suspensión temporal del contrato) o para trabajadores; ofrecidas por cada Comunidad Autónoma.

SEPE

¡Recuerda! Para hacer estos cursos tienes que darte de alta como demandante de empleo en la oficina de tu comunidad autónoma.

■ Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) y la Fundación Estatal

Esta unión ofrece cursos gratuitos con la colaboración de grandes empresas internacionales como Google o Amazon... ¿serás el próximo Jeff Bezos? **Buscador de cursos**

FUNDAE

■ Plan de Choque por el Empleo Joven 2019 - 2021 por el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.

Este plan, con objetivos marcados a tres años, fue creado para apoyar el crecimiento personal y profesional de los jóvenes. Busca recuperar la calidad en sus empleos, disminuir la temporalidad y reducir el desempleo; además de luchar contra la brecha de género.

Entre los programas planteados se encuentran: Programas de formación en competencias clave, digitales, en lengua extranjera y movilidades de estudio y trabajo, a la cualificación en sectores estratégicos, agraria y del desarrollo local, con compromiso de contratación; además de modelos innovadores en formación y empleo: Escuelas de segunda oportunidad.

SEPE

■ Cursos Femxa

Esta página web ofrece cursos gratuitos tanto online como presenciales para autónomos, trabajadores y desempleados. Están subvencionados por el Estado.

CURSOS
FEMXA

Cursos online...**¡Para convertirte en un sabelotodo!****■ Miríadax y Coursera**

Plataformas muy similares que ofrecen una selección muy variada de cursos online GRATUITOS, preparados por empresas o universidades.

MIRIADAX

¡Ojo! Para obtener el certificado de superación sí hay que pagar.

COURSERA**■ edX, fundada por la Universidad de Harvard y el Instituto Tecnológico de Massachussets.**

Ofrece cursos online gratuitos impartidos por diferentes universidades de todo el mundo.

EDX

¡No te preocupes! Aunque inicialmente fue creada en inglés, se imparten muchos cursos en español.

■ Cursos de Excel... ¡gratis!

Te dejamos este blog con varias alternativas para que aprendas cómo manejar Excel.

**PLATAFORMAS
DE CURSOS****■ UniMOOC**

Esta plataforma está más dirigida a emprendedores, pues ofrece cursos online GRATUITOS sobre temas variados: cómo gestionar tu negocio, marketing, teletrabajo, productividad...

UNIMOOC**■ Khan Academy**

Esta página web es una verdadera academia online. Presenta miles de vídeos gratuitos que explican de forma muy sencilla conocimientos de matemáticas, ciencias, economía... Esta plataforma está asociada con museos famosos, la NASA o universidades para hacerte llegar el mejor contenido.

KHAN ACADEMY

Idiomas

■ **Ministerio de Educación y Formación Profesional.**

En su sección de becas al estudio, presentan oportunidades de inmersión lingüística en inglés muy interesantes ¡Échale un vistazo!

■ **Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)**

En algunas Comunidades Autónomas este servicio también ofrece cursos de inglés.

■ **Duolingo, Babbel, Memrise, Lingualia...**

Apps móviles disponibles para Android e iOS, donde podrás aprender gratis todos los idiomas que quieras.

¿Sabías que...

Con la app de Duolingo puedes aprender valyrio? El valyrio es uno de los idiomas que se habla en Juego de tronos. ¿Te atreves?



Por último, cuando empiezas a trabajar para una empresa u organización, dependiendo de tu profesión deberás completar una serie de cursos como prevención de riesgos, o manipulación de alimentos si trabajas de carnicero, por ejemplo. Además, muchas empresas ofrecen cursos gratuitos a sus empleados para mejorar su currículum y aprender nuevas competencias. Así que ya sabes, si puedes, ¡anímate!, que el conocimiento no ocupa lugar.

Como puedes ver, tienes a tu alcance muchísimos cursos distintos, que pueden ser tanto presenciales como online, para desempleados, autónomos o personas empleadas. Así que échales un vistazo, piensa en cuál se ajusta mejor a tus intereses y situación, ¡y a por ello!

¡MANOS A LA OBRA!
EMPLEO

I.

BUSCANDO A NEMO

PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.



¿Estás buscando trabajo y no sabes por dónde empezar?

Buscar trabajo es una tarea que debe estar lo más estructurada y planificada posible para que sea efectiva, pero lo más importante es que te encuentres motivado e implicado en el proceso. A continuación te daremos el paso a paso para que puedas organizar tu PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.

¡A por ello!

1. *¿QUÉ TIPO DE TRABAJO ESTÁS BUSCANDO? ¿QUÉ PUESTOS PUEDES DESEMPEÑAR DENTRO DEL SECTOR?*

Piensa para qué sector y puesto crees que eres un buen candidato y qué puedes aportar. Esto te ayudará a que tu búsqueda sea más efectiva.

2. *¿QUÉ DISPONIBILIDAD TIENES? ¿QUÉ CONDICIONES DE TRABAJO BUSCAS?*

Es muy importante que tengas esto claro antes de empezar. Si tienes otro trabajo, estás estudiando o tienes cualquier otra actividad que ocupe tu tiempo; tu disponibilidad está limitada y tendrás que hacérselo saber a la empresa o bien tenerlo en cuenta tú mismo a la hora de buscar ofertas de empleo.

3. *LEE DETENIDAMENTE LAS OFERTAS.*

¿Qué requisitos pide la empresa? ¿Qué buscan? Sabiendo esto ahorrarás mucho tiempo en tu búsqueda y podrás descartar algunas ofertas. Como consejo...no envíes tu candidatura para ofertas en las que se establecen requisitos muy claros si no cumples alguno de ellos. Te descartarán rápidamente y tendrás la sensación de haber perdido el tiempo. Por ejemplo: Si piden experiencia de 2 años en maquinaria de almacén y no la tienes... no es tu oferta, "a otra cosa mariposa".

4. *PREPARA TUS DOCUMENTOS.*

Prepara un Currículum Vitae y una carta de presentación adaptados a los puestos a los que te presentarás como candidato. Si no sabes cómo hacerlo...¡tenemos un capítulo dedicado exclusivamente a ello! ¡Échale un vistazo! Sería interesante que pudieras preparar también una carta de recomendación, en la que alguien exprese su experiencia contigo como empleado (de un jefe de un trabajo anterior, por ejemplo).

5. *PLANIFICA EL TIEMPO DE BÚSQUEDA*

¿Cuánto tiempo al día vas a invertir en leer anuncios, escribir correos electrónicos o apuntarte a ofertas? Recuerda...¡el descanso es necesario!

6. *VALORA LAS OPORTUNIDADES QUE SE PRESENTAN*

Imagina que estás buscando trabajo y encuentras un curso online muy interesante o encuentras un pequeño trabajo puntual...¡adelante! Si es compatible con la búsqueda de empleo, ¡no lo dejes escapar!

La organización de tu tiempo es la clave.

7. MANTENTE ALERTA Y ACTIVO

Activa las notificaciones en tu correo electrónico o móvil para que no se te pase ninguna oferta, contacta directamente con las empresas aunque no hayan anunciado ningún puesto vacante o incluso acude presencialmente para hacerles entrega presencialmente de tu documentación. ¡Muéstrate interesado!

8. NO TE DESANIMES.

No serás el primero al que solo le llegan mensajes tipo “la empresa ha descartado tu CV” o “no has sido seleccionado”... Ten paciencia, estos procesos llevan tiempo. ¡Ánimo!

9. ¿TE HAN LLAMADO DE ALGUNA OFERTA? PREPARA TU ENTREVISTA.

¿No sabes cómo hacerlo? ¡Tenemos un capítulo dedicado exclusivamente a ello! ¡Échale un vistazo!

También puedes descargarte la APP como GO accediendo a este enlace <https://somosgoplus.com>, en ella podrás diseñar tu propia ruta hacia el empleo de una forma sencilla y divertida.

CRUZ ROJA
SOMOS GO+

Y si tienes menos de 30 años, ¿a qué esperas para inscribirte en Garantía Juvenil? esta iniciativa europea pretende facilitar el acceso de las personas jóvenes al mercado de trabajo, descubre cómo hacerlo y cuáles son sus ventajas en:

<https://sepe.es/HomeSepe/Personas/encontrar-trabajo/Garantia-Juvenil>

SEPE
GARANTÍA
JUVENIL

!Échale un vistazo!

10. A POR ELLO...¡TÚ PUEDES!

II.

**NO ERES NI APPLE NI SAMSUNG:
ERES TÚ.**

**LA MARCA PERSONAL,
¿TE SUENA?**



Seguro que has escuchado mil veces que cada persona es un mundo. Pero ¡es verdad! Tus experiencias, habilidades, gustos y personalidad te hacen totalmente distinto de la persona sentada a tu lado en el bus. Los dos tendréis puntos de vista distintos y diferentes valores que aportar. ¡Y ahí está la clave!

**Cada uno de nosotros somos ÚNICOS, hemos vivido una historia ÚNICA y dejamos una huella ÚNICA en los demás...
¿hay algo más auténtico que esto?**

Nuestra “marca personal” es lo que nos diferencia del resto y nos hace especiales.

¿Qué es la marca personal?

La marca personal es nuestra historia, la huella que dejamos en los demás y el recuerdo que tienen de nosotros, es decir, quiénes somos, cómo somos y cómo nos comportamos.

¿Sabías que...

El inventor del famoso “Chupa Chups” fue el español Enric Bernat, que se dio cuenta de que la mayoría de los consumidores de caramelos eran niños y que SIEMPRE se manchaban las manos al comerlos?

¡Bernat no necesitó más que el recuerdo de sus manos pegajosas tras comer caramelos para crear una idea tan sencilla como original y brillante!

**¿Ya vas entendiendo a qué me refiero?
¡No hay forma de ser más auténtico que siendo uno mismo!**

¿Qué utilidades tiene?

Puede parecer que la marca personal solo nos servirá a la hora de tener ideas, sacar proyectos, presentarte a una oferta de trabajo o crear una marca, pero...¡no solo para eso! También nos servirá encontrar nuestra vocación, saber qué empleos/estudios concuerdan más con nosotros o qué función podríamos desempeñar en un grupo de trabajo...

Te pondré un ejemplo. Imagina que trabajas en una tienda Zara. ¿Dónde te sentirías más cómodo trabajando? Si eres creativo quizá el escaparatismo es lo tuyo. Si te gustan los números seguro que se te daría genial hacer el recuento de caja a última hora del día. Si prefieres el trato con el público ser cajero o personal de tienda es tu sitio. ¡En cualquier lugar hay un hueco para ti, solo tienes que ver cómo adaptarlo a ti!

Si conoces quién eres, podrás explotar tus habilidades, identificar con más facilidad qué quieres y preparar el camino para llegar hasta allí.

¿Cómo se crea la marca personal?

Es importante que realices un ejercicio de autoconocimiento para analizar qué valores te definen y cuáles son tus talentos y fortalezas. Una vez los tengas, solo tienes que proyectarlos al exterior en positivo, de manera que consigan diferenciarte de los demás y te hagan sobresalir.

A continuación te dejamos algunas preguntas que puedes hacerte para conocer más sobre ti y empezar a construir poco a poco tu marca personal...¡adelante!

1. *¿Cuáles son mis valores? ¿En qué creo?*
2. *¿Qué tres cosas me hacen más feliz?*
3. *¿Qué tres vivencias me han marcado para ser la persona que soy hoy?*
4. *¿Qué cambiaría del mundo si pudiera?*
5. *¿Cuál es mi mayor sueño?*
6. *¿Cómo me gustaría estar en x años?*
7. *¿Soy la mejor versión de mí? Si no es así...¿qué debería cambiar?*
8. *¿Tengo referente o modelo a seguir?*
9. *¿Qué trabajo haría todos los días sin cansarme?*
10. *¿Qué se me da bien?*

¡y muchas más!

III:
DATE A CONOCER;
DEJA TU HUELLA.
DOCUMENTACIÓN.



A. El Curriculum Vitae, eso que todos tenemos que hacer, pero nadie sabe cómo.

El Currículum Vitae, al que también podemos llamar CV, es el resumen esquematizado de tu recorrido académico, experiencia profesional y cualidades destacables. Es la estrategia que te hará destacar frente a los demás en una primera fase de selección de candidatos. Por ello es importante que sea **ATRACTIVO**, **ORDENADO** y **ADAPTADO** al puesto que vas a solicitar y a la empresa a la que va dirigido.

¿Cómo hacer tu CV atractivo?

“Tienes tan solo 6 segundos para impactar con tu CV y que el reclutador decida leerlo por completo.”

Esta tarea ¡no es nada fácil!, pero te daremos unos pequeños trucos para que quien le dé un primer vistazo a tu CV quiera leerlo de principio a fin.

1. *La extensión debe ser de como mucho una página, a no ser que tengas mucha experiencia, en este caso se aceptarían dos páginas. ¡Ojo! Es preferible que ocupe páginas completas, es decir, evita que ocupe página y media o página y dos líneas...¡queda más descuidado!*
2. *El diseño es totalmente libre, pero...¡cuidado!, que no desvíe la atención de lo verdaderamente importante: el contenido.*

¿Sabías que...

Hay muchísimas plataformas que ofrecen plantillas para CV? Entre ellas, te recomendamos Canva, es un servicio online gratuito y muy fácil de usar, que ofrece muchas plantillas prediseñadas que podrás ir modificando a tu gusto.



CANVA

3. *El mejor formato es en PDF, le dará un aspecto más limpio y cuidado.*
4. *Emplea un interlineado sencillo y una letra legible, por ejemplo Arial, Helvética, Georgia o Calibri, en un tamaño entre 10 a 12 puntos, siendo los títulos entre 13 y 15.*
5. *Resalta las palabras más importantes en negrita, así llamarán más la atención.*
6. *En la redacción del CV sé esquemático y directo. En lugar de decir “mis responsabilidades fueron...”, “mi labor era...”, “mis obligaciones incluyeron...”, enuméralas en diferentes párrafos empleando verbos de acción (desarrollar, crear, planificar, representar...) que demuestren energía, motivación e interés.*

¿Cómo los uso y dónde? Los verbos de acción son especialmente interesantes en el apartado de Competencias y en la explicación de las funciones en el apartado de Experiencia Profesional. Por ejemplo: En lugar de poner “mi labor fue organizar el calendario”, mejor pon “Organización de calendario” o, en lugar de decir “mi responsabilidad es que toda la mercancía estuviese disponible” pon “Reposición de mercancía”.

7. *El CV debe ser legible por los ATS (Applicant Tracking System o Sistema de Gestión de Candidatos). ¿Qué es esto? ¿Qué me estás contando?* Los ATS son bases de datos en las que los seleccionadores pueden introducir todos los currículums recibidos y, por medio de filtros, rastrear criterios para determinar si los candidatos cumplen o no con sus necesidades. En resumen...sirven para automatizar la búsqueda de candidatos. Para ello sé sencillo: evita tablas o columnas, emplea la misma tipografía de letra y el mismo interlineado en todo el documento y emplea palabras clave.

¿Cómo identificar palabras clave? En la página web **nubedepalabras.es** puedes añadir varias ofertas similares a la que vas a aplicar, para que te muestre una nube de etiquetas con las palabras que más se repiten. Estas serán tus palabras clave.

¿Cómo organizar tu CV?

Antes que nada... ¿quién eres? — Datos de contacto.

Esto será lo primero que figure en el CV. Incluye Nombre completo, Lugar de residencia y E-mail o teléfono de contacto.

¿Nada más? Nada más. Evita datos personales como sexo, fecha de nacimiento, nacionalidad, dirección completa, DNI...¡No es importante!

Es más, todos estos datos, pueden hacer que el seleccionador se fije más en ellos y menos en tu talento, habilidad y experiencia.

¿Pongo foto? En algunos países tampoco es necesario, pero en España se siguen utilizando. Si la incluyes, elige un fondo liso, a poder ser claro y guarda una apariencia cuidada y limpia con alguna prenda superior arreglada como una camisa. ¡No olvides la sonrisa!

¿Sabías que...

En Reino Unido estos datos no son bien recibidos por los seleccionadores? La discriminación para un puesto por sexo, raza, religión, edad o cualquier otra razón es completamente injusto. Por ello, evitando estos datos, es más fácil evitar prejuicios y que todos cuenten con las mismas oportunidades. ¡Punto a favor de Reino Unido!

¡Yo valgo para esto! — Perfil profesional y objetivo profesional.

Para completar este apartado tendrás que pensar una respuesta para las preguntas ¿qué me diferencia del resto para hacer este trabajo? ¿qué puedo hacer yo por la empresa? ¿qué busco? Este apartado es muy flexible. Puedes hablar de logros profesionales y personales, proyectos, ambiciones...por lo que no hay ningún problema si aún no tienes experiencia laboral. ¡Diferénciate del resto!

En qué he trabajado — Experiencia profesional

Para completar este apartado es interesante incluir por orden cronológico inverso (es decir, lo más reciente primero) todos los puestos que has ocupado, siguiendo el siguiente orden: *Puesto + Empresa + Fechas de comienzo y finalización + Funciones que desempeñaste en el puesto.*

En qué me he formado — Experiencia académica

Aquí hay que señalar el nivel académico más alto adquirido y, si fuesen relevantes para el puesto al que vas a aplicar, formación complementaria como cursos, congresos, diplomas... Te recomendamos organizarlo también por orden cronológico inverso, para que guarde orden con el apartado anterior.

¡Este soy yo! — Competencias

Las competencias son aquellas habilidades y aptitudes que son interesantes para el desarrollo del trabajo. Puede incluir competencias técnicas o “hard skills” (idiomas, manejo de programas informáticos...) y competencias blandas o “soft skills” que son aquellas más personales (habilidades sociales, habilidades comunicativas, negociación, planificación...).

Cuéntame más — Otros apartados

Puedes incluir alguna sección adicional si crees que le aporta valor a tu CV. Normalmente se incluyen en perfiles sin experiencia profesional. Algunos ejemplos son: logros académicos o personales, actividades extracurriculares, voluntariado...

¿Qué es eso de adaptar mi CV?

¡Ningún puesto es igual a otro, ninguna empresa es igual a otra, ni tú eres igual a los demás! Por ello, las habilidades, competencias o valores a destacar según el puesto al que apliques serán diferentes.

En este punto es interesante que leas bien la oferta de trabajo e investigues un poco sobre la empresa que la ofrece. De esta manera podrás saber **qué es exactamente lo que buscan y cómo puedes adaptarte a ello para poder llamar su atención en el proceso de selección.** Una vez terminada tu investigación, remodela tu CV en base a esto: elimina información que no sea relevante para ese puesto en concreto y añade otra que sí lo sea: nuevas competencias que posees y creas interesantes... ¡modifica y retoca bajo tu criterio!

Tips generales.

1. *¡Sé sincero! Tienes muchas cosas buenas por las que destacar...¡no merece la pena mentir!*
2. *Lo bueno si breve, dos veces bueno. No te enrolles, incluye solo la información que sea relevante y con frases cortas y sencillas.*
3. *¡Sé creativo! El CV es tu presentación, debes sentirte a gusto con él.*
4. *¡Prohibidas las faltas de ortografía y errores de gramática!*
5. *¡El currículum no es un contrato! Ni se fecha ni se firma.*

¿Y si no tengo experiencia?

No te preocupes, ¡todos hemos estado en tu situación!

En este caso, tu CV no tendrá las secciones relacionadas con la experiencia profesional, pero sí puede incluir el resto de apartados que pueden marcar la diferencia en el proceso de selección.

Comienza rellenando tus **Datos de contacto** de la misma forma que has leído en el anterior apartado.

La sección **Perfil profesional y objetivo profesional** no podrías completarlo, pero ¿y si le damos una vuelta? ¿Qué tal si escribes dónde te ves en unos años y por qué buscas trabajo en ese sector? ¡Recuerda adaptarlo siempre al puesto que solicitas!

Por ejemplo: “Busco un trabajo para compaginar con mis estudios...”, “Busco un trabajo de cara al público para adquirir las competencias que me conviertan en un buen profesional del sector en un futuro...”

El apartado **¡Este soy yo! - Competencias** debe ser muy completo. ¿Qué te hace destacar? ¿Qué aptitudes y competencias crees que busca el reclutador? ¡Recuerda ser sincero y adaptarlo siempre al puesto que solicitas! ¡Te dejamos algunos ejemplos!

1. *Saber trabajar en equipo.*
2. *Poseer habilidades comunicativas.*
3. *Tener ilusión y ganas por aprender, estar motivado.*
4. *Saber adaptarse al cambio.*
5. *Tener iniciativa, ser proactivo.*
6. *Ser creativo.*
7. *Ser organizado.*
8. *Implicarse, ser comprometido.*
9. *Saber asumir responsabilidades.*
10. *Ser resolutivo en riesgos y conflictos.*
11. *Actitud positiva.*
12. *Puntualidad.*

¡Y muchas más!

Completa tu **Experiencia Académica**: estudios, cursos, diplomas...

En el apartado **Cuéntame más...**

¿Recuerdas tu marca personal? ¡Es el momento de emplearla! (Si no sabes de lo que te hablo, ve corriendo al capítulo de este manual que habla sobre ella).

Mira en ti mismo y plasma aquello que te define y te hace diferente en tu CV. La idea es captar el interés del reclutador.

Por ejemplo:

- *“Fui delegado de mi clase durante dos años” - Refleja que tus compañeros confían en ti y te ven como buen líder.*
- *“Juego al baloncesto en un equipo” - Denota que conoces el trabajo en equipo y cómo coordinarte con tus compañeros en torno a un objetivo común.*
- *“He participado en varios voluntariados” - Indica que ya has trabajado en contacto con otras personas y que posees habilidades sociales y comunicativas, muy importantes en el trabajo de cara al público.*
- *“Me encanta la moda, la gastronomía, los idiomas, viajar...¡lo que sea que te encante!” - Refleja interés, inquietudes...¡frescura!*

¡Y muchos más!

¡Eso es todo! Parecía más difícil de lo que es realmente, ¿verdad? Una vez tengas toda la información, puedes seguir los consejos explicados en las secciones [¿Cómo hacer tu CV atractivo? y Tips generales.](#)

¿Necesitas un empujoncito? En esta página de Infoempleo puedes encontrar modelos para CV de todo tipo que seguro te serán de ayuda.

INFO EMPLEO

Y en esta otra página accederás a más de 40 tips y videos de orientación con consejos e información actualizada de todo tu proceso de búsqueda de empleo

**CRUZ ROJA
EMPLEO**

B. Cover letter o carta de presentación

Es la carta que introduce tu currículum y que pretende despertar el interés del seleccionador para que te invite a una entrevista. Debe ser breve y con un carácter más **formal** y serio, ya que se emplea más frecuentemente para **puestos con experiencia**.

1. *Comienza con un saludo educado dirigido a la empresa o al director del área de Recursos Humanos si conoces de quién se trata.*
2. *Preséntate con nombre completo.*
3. *Explica brevemente por qué solicitas ese puesto de trabajo, haciendo un breve resumen de tu perfil (sin recitar toda la información de tu CV) para justificar por qué podrías desempeñar ese cargo con éxito.*

4. *Demuestra interés en concertar una entrevista personal.*
5. *Por último, despídete de forma educada, muéstrate a la espera de respuesta y a su disposición si te necesitasen para cualquier cosa.*
6. *Firma (Nombre y apellidos)*

¿Necesitas un empujoncito? En Infoempleo puedes encontrar modelos para tu carta de presentación de todo tipo que seguro te serán de ayuda.

INFO EMPLEO

C. Carta de motivación.

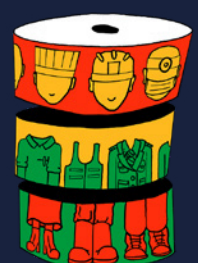
Es la carta que introduce tu currículum y que pretende despertar el interés del seleccionador para que te invite a una entrevista. Esta es más habitual en **puestos sin experiencia** como **prácticas, voluntariados, estudios, cursos o primer empleo**, por lo que debe tener un carácter **informal**, cercano, sencillo. Es posible que te la pidan en alguna fase de un proceso de selección más formal, en este caso adáptala al puesto y circunstancia.

1. *Comienza con un saludo educado dirigido a la empresa o al director del área de Recursos Humanos si conoces de quién se trata.*
2. *Preséntate con nombre completo.*
3. *Explica brevemente cómo conociste la oferta y por qué solicitas ese puesto de trabajo en esa empresa en concreto. ¡Muéstrate motivado!*
4. *Enumera las razones por las que eres buen candidato (calidades, competencias, habilidades, logros...).*
5. *Demuestra interés en concertar una entrevista personal.*
6. *Por último, despídete de forma educada, muéstrate a la espera de respuesta y a su disposición si te necesitasen para cualquier cosa.*
7. *Firma (Nombre y apellidos).*

IV.

CÓMO CONVENCERLES DE QUE ERES LO QUE BUSCAN.

PROCESOS DE SELECCIÓN. LA ENTREVISTA.



¡Es la hora de la verdad! Llega el momento más deseado, pero también más temido por todos... ¡La entrevista! Esta es la fase del proceso de selección en la que te analizarán a fondo, para ver si eres el candidato idóneo para el puesto que ofertan...así que ¡a demostrar lo que vales!

Prepárate

La preparación es esencial, pero ¡ojo!...¡preparar no significa memorizar y repetir como un loro! Con preparación nos referimos a que hagas una pequeña (pero, intensiva) investigación sobre el puesto al que quieres presentarte y la empresa que te lo está ofreciendo. Es interesante que conozcas datos sobre su fundación, el sector en el que trabaja, cuál es su producto estrella o su principal competidor...y lo más importante: los valores que la definen.

Otra parte de esta investigación debería ir dedicada a su Política de Vestimenta e Imagen (para que nos entendamos: las normas de vestuario), por las que la empresa determina cómo sería ideal que vistiesen sus empleados con objetivo de proyectar la imagen de la empresa. Te recomendamos que te bases en esas normas para vestir el día de tu entrevista, eso sí, ¡adáptalo de manera que te sientas cómodo/a con ello!

Actitud

- *Muéstrate interesado por la empresa y motivado por el puesto... ¡haz preguntas!*
- *Haz escucha activa y ¡cuidado con interrumpir!*
- *¡Sé sincero!*
- *¡Sé educado! Trata de usted...¡a no ser que te digan lo contrario!*
- *Evita criticar tu formación anterior, tu anterior trabajo o a tus antiguos jefes y compañeros. ¡No está bien visto!*
- *¡Tú puedes! Demuestra que confías en ti mismo.*

Cómo responder a las temidas preguntas.

1. "Háblame de ti"

Una de las preguntas más difíciles de responder...sin duda.

No te están pidiendo que le cuentes tu vida, tu color favorito o en qué lado de la cama duermes; sino un resumen del resumen de tu carrera profesional hasta el momento. Es adecuado contar que has hecho, qué resultados has tenido o estás teniendo, cuáles son tus objetivos y aspiraciones, y el por qué estás ahí hoy.

2. "Cuál es tu debilidad"

En esta pregunta seguro que estamos de acuerdo en que no podemos escoger una debilidad muy catastrófica (si busco que me contraten en una empresa que no tolera la impuntualidad, contar que soy impuntual no me va a dar muchos puntos...). Lo más adecuado sería escoger una que tenga solución y contar qué técnica estás utilizando para mejorar en ese aspecto.

3. *“Cuál es tu punto fuerte”*

¡Esta es fácil! Escoge un valor que te defina y que además puedas relacionar con los valores de la empresa, que te haga sentir identificado.

4. *“Por qué has aplicado”*

¡Esta pregunta es una gran oportunidad para demostrar esa pequeña investigación que has hecho! Cuéntales qué cosas te han llamado más la atención y lo que sepas y te guste de su manera de trabajar. Vamos, que no parezca que has caído allí de rebote.

5. *“Por qué motivo dejaste el anterior empleo o fuiste despedido”*

¡Pregunta trampa! ¡Recuerda que criticar no está muy bien visto! Algunas respuestas adecuadas son “no llegamos a un acuerdo”, o “tenía ganas de cambiar de aires”, “no se ajustaba a lo que buscaba”...

6. *“¿Tienes alguna pregunta?”*

La respuesta es Sí. No te quedes nunca con las dudas. Una buena pregunta en este momento es ¿podría contarme más detalles del puesto al que me presento? Esto demuestra interés por el puesto...¡por si no les había quedado claro!

Al acabar.

Antes de irte, es importante dar las gracias por la oportunidad que te han brindado y el tiempo que han invertido en conocerte. Incluso, es buena idea mandar una carta de agradecimiento, tanto si eres seleccionado como si no. Si no lo fueses, muéstrate interesado en que contacten contigo si hubiese alguna otra vacante...¡nunca sabes si van a necesitarte en dos años, dos meses o dos horas!

V:

¿DÓNDE BUSCO?

PORTALES DE EMPLEO, EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (ETT), CÍRCULO PERSONAL Y REDES DE CONTACTO, CANDIDATURA PRESENCIAL...



PORTALES DE EMPLEO

Los portales de empleo son sitios web privados o públicos que reúnen miles de ofertas para todo tipo de puestos de trabajo de miles de empresas. Son de gran utilidad tanto para la empresa, que puede publicar su oferta; como para el demandante, que puede aplicar a ella si se ajusta a lo que busca.

PORTALES DE EMPLEO PÚBLICOS

1. *Nivel Estatal: Empléate, portal del Ministerio de Trabajo y Economía Social. PÚBLICO, GRATUITO Y SEGURO (respaldado por el SEPE)*

Si te das de alta en el portal introduciendo tus datos y creando un perfil, las empresas podrán verlo y también recibirás recomendaciones que se ajusten a ti. De esta manera podrás aplicar a todas las ofertas de empleo que se encuentran en la base de datos de Empléate, tanto de empresas privadas como de organismos públicos.

[Empléate: Portal Único de Empleo | Servicio Público de Empleo Estatal](#)

SEPE

2. *Nivel Autonómico:*

Cada Comunidad Autónoma presenta un portal de empleo web a través del que tienes acceso a todas las ofertas de sus **Oficinas de Empleo correspondientes**.

3. *Online: puedes encontrar muchos, a continuación te mostramos los más populares:*
 - **Infojobs, infoempleo y jobtoday:** los más conocidos y utilizados en España, sobre todo el primero. ¡No dudes en utilizarlos!
 - **Primerempleo y Studentjob:** ambos dirigidos a estudiantes y recién titulados, ya que son bolsas de trabajo especializadas en prácticas, primer empleo u ofertas que no requieran experiencia.
 - **Indeed:** el “Google” de las ofertas de empleo que se publican en los portales web.

PORTALES DE EMPLEO PRIVADO

Hay muchas empresas que tienen secciones en sus webs destinadas al empleo. ¡Investiga y no dudes en dejar tus datos y tu CV!

EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL

Las empresas de trabajo temporal actúan como intermediarias, poniendo al empleado a disposición de la empresa. Sin embargo, son estas las que se encargan de formalizar un contrato, pagar tu trabajo, gestionar los permisos...

¿Sabías que...

Las ETT son las únicas que pueden ceder trabajadores a otra empresa, y que no se considere ilegal?

Cómo funciona el proceso.

1. *La ETT recibe las ofertas por parte de las empresas, en las que se indica el perfil que necesitan y las condiciones laborales (salario, horarios...).*
2. *La ETT busca candidatos que puedan encajar en el perfil entre los usuarios registrados en su base de datos. En caso de no encontrar candidatos en la base de datos, la oferta será publicada en portales de empleo.*
3. *Contacto con los candidatos para comunicación de detalles.*
4. *Entrevista ETT-candidato.*
5. *El candidato seleccionado será remitido a la empresa final para concertar una entrevista.*
6. *Si el candidato es elegido la ETT procederá a realizar las gestiones correspondientes. En caso de no ser seleccionado se buscará a otro.*

Cómo accedo a sus ofertas.

Puedes hacerlo a través de portales de empleo o bien inscribiéndote directamente en sus páginas web para que te incluyan en su base de datos.

¡Te recomendamos que hagas ambas para no perder ninguna oportunidad! Si te inscribes, serán ellas mismas las que contacten contigo en caso de encontrar una oferta que se ajuste a tu perfil. Mientras tanto, puedes seguir buscando empleo de forma autónoma a través de portales de empleo.

Por último y...¡lo más importante! Aquí te dejamos los nombres de las ETT más utilizadas en España: **Randstad, Adecco, Manpower, Eurofirms, Flexiplan (Grupo Eulen), Iman Temporing...**

VI:

¡ME HAN CONTRATADO!

TIPOS DE JORNADA Y CONTRATO LABORAL.



TIPOS DE JORNADA LABORAL

La jornada laboral es el tiempo de trabajo para el que un empleado es contratado. Existen diferentes tipos de jornadas según el número de días y horas de trabajo y la distribución de ese tiempo.

NÚMERO DE HORAS DE LA JORNADA:

- **Jornada laboral completa**
Es el tipo de jornada más habitual. Consiste en 40 horas semanales. La distribución más común es 8 horas diarias 5 días a la semana, aunque puede haber múltiples variaciones según el contrato o convenio siempre que no exceda las 9 horas diarias.
- **Jornada laboral a tiempo parcial o media jornada**
El número de horas a trabajar y su distribución semanal están fijadas en el contrato o convenio y no superarán las 30 horas semanales. En momentos de elevada carga de trabajo el empleador puede solicitar al empleado la realización de horas complementarias (las famosas “horas extra”).
- **Jornada laboral parcial por horas**
El número de horas a trabajar están fijadas en el contrato o convenio, pero SIN establecer un horario constante. Es decir, cada día se trabaja un número de horas diferentes...la jornada no es igual todos los días de la semana.
- **Jornada de trabajo reducida**
Es un tipo de jornada especial, destinada a trabajos con algún riesgo para la salud (mineros, laboratorios, construcción...), periodos de paternidad/maternidad recientes, cuidado de personas dependientes, hijos....

CONTINUIDAD DE LA JORNADA:

- **Jornada de trabajo partida**
Es la jornada laboral en la que se realizan las horas acordadas diariamente, con una interrupción durante al menos una hora. Suele aplicarse a contratos a jornada completa.
- **Jornada de trabajo continua**
Es la jornada laboral en la que se realizan las horas acordadas diariamente, con una interrupción breve de entre 15 y 30 minutos según el contrato o convenio.
- **Jornadas especiales:**
 - ◆ *Contrato para festivos y fines de semana*
 - ◆ *Jornada de trabajo nocturna (entre las 22:00 y las 6:00)*
 - ◆ *Jornada laboral a turnos*

Este tipo de jornada laboral es muy común en trabajos que no pueden parar su actividad como médicos, bomberos, policía, fábricas... Se establecen turnos de mañana, tarde y noche y los empleados irán rotando periódicamente por ellos.

TIPOS DE CONTRATO LABORAL

1. CONTRATO INDEFINIDO.

Como su propio nombre indica, es un contrato SIN límite de tiempo. El contrato podrá ser a jornada completa, parcial o en un puesto fijo discontinuo.

2. CONTRATOS FORMATIVOS

2.1. Contrato de formación en alternancia.

Este contrato tiene como objetivo compatibilizar la actividad laboral retribuida con los correspondientes procesos formativos en el ámbito de la formación profesional, los estudios universitarios o del catálogo de especialidades formativas del Sistema Nacional de Empleo. La duración, de entre **tres meses y dos años**

2.2. Contrato formativo para la obtención de la práctica profesional adecuada al nivel de estudios.

Este contrato, enfocado a personas que hayan terminado sus estudios superiores (grados formativos, carreras universitarias, certificados profesionales, etc.) está destinado a adquirir una práctica profesional adecuada al nivel de estudios realizados. El contrato debe tener una **duración de entre seis y doce meses**.

3. CONTRATOS DE DURACION DETERMINADA

Necesitan **acreditar que concurre una causa justificada con la temporalidad**. Su duración **no puede ser superior a seis meses, máximo un año**. Por otro lado, un aspecto clave de la nueva reforma laboral **es que limita a 18 meses** (en un espacio temporal de 24) el periodo establecido para **encadenar contratos y pasar a ser indefinido**. En caso de incumplimiento de esta normativa, la persona trabajadora tendrá la consideración de indefinida. Causas:

1. Por sustitución de la persona trabajadora:

- *Sustitución de persona trabajadora con derecho a reserva de puesto de trabajo.*
- *Para completar la jornada reducida de otra persona trabajadora.*
- *Para la cobertura temporal de un puesto de trabajo durante el proceso de selección o promoción para su cobertura definitiva mediante contrato fijo.*

2. Por circunstancias de la producción.

- *Por circunstancias ocasionales e imprevisibles (no estacionales)*
- *Por oscilaciones en la demanda (aún previsibles, pero no estacionales)*
- *Por circunstancias ocasionales y previsibles (aún estacionales)*

4. CONTRATOS FIJOS DISCONTINUOS

Los contratos fijos-discontinuos están destinados a la realización de trabajos de naturaleza estacional o vinculados a actividades productivas de temporada, o el desarrollo de aquellos que no tengan dicha naturaleza pero que, siendo de prestación intermitente, tengan periodos de ejecución ciertos, determinados o indeterminados.

VII:

CONOCE TUS DERECHOS.

DERECHOS Y DEBERES DEL TRABAJADOR.



Tus Derechos.

Un contrato de trabajo implica unos derechos para el trabajador, que son también obligaciones para la empresa. Todos ellos están recogidos en la Ley del Estatuto de los Trabajadores, además de todos los que están en la Constitución Española. Algunos de ellos son muy conocidos, pero muchos otros no... Por ello, te haremos un breve resumen de todos ellos... ¡Toma papel y boli!

Comenzaremos por, quizá, los más importantes.

1. *Derecho a no ser discriminado directa o indirectamente para el empleo, o una vez empleado, por razones de sexo, estado civil (soltero, casado, viudo...), edad (dentro de los límites marcados por esta ley), origen racial o étnico, condición social, religión o convicciones, ideas políticas, orientación sexual, afiliación o no a un sindicato, lengua, discapacidad...*
2. *Derecho a tu integridad física y a una adecuada política de prevención de riesgos laborales.*
3. *Derecho al respeto de tu intimidad y a la consideración debida a tu dignidad, comprendida la protección frente al acoso por razón de origen racial o étnico, religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual, y frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo.*

Además de estos, encontramos los **derechos básicos**, que también aparecen en la Constitución Española.

Empecemos por el principio... ¿Quién decide tu trabajo?

TÚ, TÚ Y NADIE MÁS QUE TÚ. Eres libre de elegir el trabajo que quieras y NADIE puede decidir por ti ni obligarte a nada. Este derecho viene recogido como **Derecho a trabajo y libre elección de profesión u oficio**.

Ahora imagina que has conseguido un trabajo...¿Hay algún detalle de tu contrato con el que no estés de acuerdo? ¡No te preocupes! Puedes negociar tus condiciones con el jefe de empresa o sus representantes en CUALQUIER MOMENTO, lo que se llama **Derecho a negociación colectiva**.

Además, hay otro derecho que te permite participar en algunas decisiones de la empresa ¡sí, sí, tú! Esto se conoce como **Derecho a la Información, consulta y participación en la empresa**.

Pero...¿y si hay algo en lo que no estoy de acuerdo y no soy el único? ¡Habladlo entre todos! Una vez hayáis llegado a una conclusión...¡La unión hace la fuerza! Estáis en vuestro derecho de tomar medidas colectivas para mejorar vuestras condiciones. Por ejemplo: negarse a trabajar horas extra...¡incluso hablar con la prensa! Esto se llama **Derecho a adopción de medidas de conflicto colectivo**.

¿Y puedo no ir a trabajar como forma de búsqueda de esas mejores condiciones? Si es decisión colectiva...¡sí!. **Esto se llama Derecho a Huelga**. Y si quieres manifestarte en asamblea por ello o por cualquier otra razón, ¡puedes hacerlo! Estarás ejerciendo tu **Derecho de Reunión**.

¿Sabías que...

En España y muchos otros países el día del trabajador es el 1 de mayo? Es así en homenaje a la **huelga de 1886 en Chicago** por los derechos laborales, concretamente el derecho a una jornada laboral de ocho horas.

Por último, pero no menos importante, el **Derecho de libre sindicalización** te permitirá buscar una asociación de trabajadores con quienes sientas afinidad, para que defiendan tus intereses profesionales, económicos y laborales.

Con respecto a tu contrato, destacan:

El **Derecho a la percepción puntual de la remuneración pactada o legalmente establecida**, es decir, recibir tu salario en las fechas pactadas bajo contrato.

¿Sabías que...**La palabra salario tiene sus raíces en la palabra sal?**

En la época del Imperio Romano, a los soldados y funcionarios públicos se les pagaba con bolsas de sal, que luego eran utilizadas como moneda de cambio con el nombre de "salarium".

El **Derecho a la ocupación efectiva**, es decir, a realizar las funciones para las que has sido contratado y no otras por conveniencia de tu jefe. Eso sí, si tu esfuerzo y tu trabajo se hacen notar, puedes ejercer tu **Derecho a la promoción**...¡los conocidos ascensos!

Y además...¡hay muchos estudiantes que trabajan a la vez que cursan estudios para poder pagarlos o ganarse un dinero extra! Por ello, ¿sabías que también existe un derecho que obliga a tu jefe a otorgar días de permiso para asistir a exámenes y prioridad en la elección de turnos? ¡Genial! Esto se conoce como **Derecho a la formación profesional en el trabajo**.

¡Por último y SUPERIMPORTANTE! Si tu jefe no cumpliera el contrato en estos u otros aspectos, podrás ejercer tu **Derecho al ejercicio individual de las acciones derivadas de su contrato de trabajo**, en otras palabras, podrás reclamar ante un juez laboral.

Tus deberes

Tan importantes como todos los derechos que te contábamos en el punto anterior son tus obligaciones con quien te contrata, y es que

¡Ojo! La firma del contrato supone también unos deberes a cumplir. Además de los derivados del contrato que te corresponda, tus deberes básicos están recogidos en la misma sección de la Ley del Estatuto de los Trabajadores que los derechos. Para que no se te escape ninguno ¡aquí te los dejamos!

1. *Cumplir con las obligaciones concretas de su puesto de trabajo, de conformidad con las reglas de la buena fe y diligencia.*
2. *Cumplir las órdenes e instrucciones del empresario en el ejercicio regular de sus facultades directivas.*
3. *Observar las medidas de prevención de riesgos laborales que se adopten - en todos los trabajos, el encargado te proporcionará o bien la documentación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) que deberás leer o un curso sobre el tema que deberás completar.*
4. *No concurrir con la actividad de la empresa, en los términos fijados en esta ley.*
5. *Contribuir a la mejora de la productividad.*

VIII:

EL PODER DE LAS REDES SOCIALES.

LAS REDES SOCIALES Y EL EMPLEO.



En los últimos años las redes sociales han evolucionado hasta el punto de tener gran influencia en nuestra vida social, pero también política y económica. A pesar de que al principio su uso era como el de herramienta de ocio, cada vez se enfoca más al mundo laboral de diferente forma. ¡Por ello no podíamos dejar de mencionarlas en este apartado!

La era de los influencers — Publicidad y emprendimiento.

Seguro que has oído hablar de ellos o incluso sigues a alguno en Instagram.

Son actualmente una de las estrategias más importantes (sino la que más) de publicidad para las empresas. ¿Por qué? La facilidad e inmediatez de consumo online permite a las marcas llegar más fácilmente al cliente a través de redes sociales que de carteles en la calle o anuncios en la televisión. Para ello, necesitan a alguien con muchos seguidores en las plataformas y cierta credibilidad. Estos son los influencers.

Vale, y dirás...¿para qué me pueden servir a mí?

Imagina que quieres lanzar una pequeña marca de pendientes artesanos, un servicio de tartas caseras a domicilio o que simplemente quieres compartir tus conocimientos y recomendaciones sobre moda, “gaming”, viajes o comida... Incluso si quieres mostrar tus habilidades de canto, baile o bricomanía...

¡Utiliza la estrategia que emplean las grandes marcas!

¡Las redes sociales te pueden servir como forma de darlo o darte a conocer!

¡Lánzate!

¡Te vigilan! — Recursos humanos.

Un estudio llevado a cabo por Infojobs, el portal del empleo más utilizado en España, afirma que aproximadamente el 50% de las empresas españolas reconoce consultar las redes sociales de las personas antes de tomar la decisión final de contratarlos. La red social más “espiada” es Facebook ¡por encima de LinkedIn!, seguida de esta, Instagram y Twitter, por orden.

Esto en realidad, es una versión más moderna de estrategias anteriores: pedir referencias a antiguas empresas, contactar con excompañeros/as... Pero ahora, con la aparición de las nuevas tecnologías, este trabajo se hace más fácil e inmediato.

Y te preguntarán...¿ha podido traer consecuencias negativas para algún candidato?

La respuesta es sí.

Este mismo estudio revela que 1 de cada 5 empresas han realizado descartes después de consultar sus RRSS. Los motivos más relevantes, por orden, fueron los siguientes: las mentiras o incoherencias entre lo que dijeron en la entrevista y lo que publican en sus redes sociales, las fotografías publicadas, las faltas de ortografía graves, las faltas de respeto hacia otros usuarios, la publicación de opiniones radicales sobre temas sociales (religiosos, racistas o de orientación sexual...), las opiniones radicales sobre cuestiones políticas y hablar mal de jefes, compañeros o las empresas en las que han trabajado...

Por ello, de cara a la gestión de tus redes sociales, te recomendamos **adecuar el contenido y la privacidad del mismo**. Si quieres usar algunas redes para temas profesionales es recomendable no mezclar vida personal y profesional, es decir, compartir contenidos relacionados únicamente con tu sector y tus intereses a nivel laboral.

¡Por si acaso!

Cuéntame más**GLOSARIO DE TÉRMINOS SOBRE EMPLEO.**

ACCIDENTE LABORAL: Todo daño tanto físico como psicológico que sufra el empleado durante el trabajo o como consecuencia de ello.

AUTÓNOMO: Trabajador que lo hace por cuenta propia.

APPLICANT TRACKING SYSTEM O ATS: Sistema online de seguimiento de candidatos. Simplifican la búsqueda de candidatos automatizando la selección con filtros de búsqueda según la oferta de empleo. Muy útil para los departamentos de **Recursos Humanos**.

BAJA LABORAL: Periodo de tiempo durante el cual el **empleado** no trabaja debido a **accidente laboral** o enfermedad, pero sí recibe **salario**. Es necesario un parte médico para conceder la baja.

BECARIO: Nombre que recibe un estudiante que realiza prácticas formativas en una empresa.

CANDIDATO: Persona propuesta para un cargo.

CONTRATO: Documento bajo firma por el que queda patente el **acuerdo o convenio** que conlleva **derechos** y deberes por ambas partes, es decir, el documento que aclara tu vínculo como trabajador de una empresa.

CONVENIO: Acuerdo entre dos partes, voluntario y no regulado por leyes.

CURRÍCULUM: Documento resumen esquematizado del recorrido académico, experiencia profesional y cualidades destacables. Suele ser pedido por las empresas para evaluar a los candidatos a un puesto de trabajo.

DERECHO LABORAL: Leyes y normas que regulan y garantizan el cumplimiento de lo acordado en el **contrato** por ambas partes.

DESEMPLEO (TAMBIÉN CONOCIDO COMO PARO): Persona que se encuentra en edad de trabajar, que está buscando oportunidad para ello, pero no la encuentra.

DESPIDO: Decisión por parte del **empleador** de finalizar el **contrato** de forma DEFINITIVA.

DÍA HÁBIL: Días en los que se trabaja (no forman parte fines de semana, festivos nacionales o autonómicos).

DÍA NATURAL: TODOS los días del calendario anual. 365 días.

EMPLEADO: Trabajador. Quien es contratado.

EMPLEADOR: Empresa o individual. Quien contrata.

ERTE (EXPEDIENTE DE REGULACIÓN DE EMPLEO TEMPORAL): Suspensión o reducción temporal de los **contratos** de los **empleados** debido a motivos económicos, técnicos, organizativos, producción o por causas de fuerza mayor. La decisión es tomada por la empresa. Los empleados podrán reincorporarse cuando la situación mejore. Durante este tiempo, los empleados recibirán parte de su nómina por parte del gobierno (no descontándose del paro).

ERE (EXPEDIENTE DE REGULACIÓN DE EMPLEO): despido definitivo por causas económicas, técnicas, organizativas, de producción o por circunstancias de fuerza mayor. La decisión es tomada por la empresa. El **empleado** deberá ser indemnizado.

ESTATUTO DE LOS TRABAJADORES: Normativa que regula todo lo que ocurra entre **empleado** y **empleador**.

EXCEDENCIA: Decisión por parte del **empleado** de cesar de forma TEMPORAL el **contrato** para dedicarse a un asunto personal. Durante este tiempo el **empleador** no paga al empleado, pero está obligado a mantener su puesto de trabajo por si quiere volver en cualquier momento.

FINIQUITO: Documento que recibe el **empleado** al acabar su **contrato** en el que aparecen las cuentas pendientes o, en el caso de no tenerlas, en el que se demuestra que están ajustadas hasta el último día de trabajo.

HONORARIOS: Tipo de pago que se hace a un trabajador **autónomo**, es decir, cuando no existe una relación laboral bajo **contrato**.

HUELGA: Manifestación. Protesta por parte del **empleado** en forma de cese del trabajo para mostrar desacuerdo o descontento o bien para buscar una mejora en sus condiciones laborales.

INDEMNIZACIÓN: Compensación económica por parte del **empleador** al **empleado**.

JORNADA LABORAL (COMPLETA, MEDIA, INTENSIVA...): Tiempo de trabajo.

NÓMINA: Documento que recibe periódicamente el **empleado** en el que se refleja su **salario** mensual.

OFERTA: Conjunto de mercancías que se venden en un momento concreto.

RECURSOS HUMANOS: Departamento dentro de una empresa que se encarga de gestionar todas las cuestiones en relación con los **empleados: contratos, bajas, indemnizaciones...**

RIESGOS LABORALES: Todo aquello que puede derivar en un **accidente laboral** por daños físicos o psicológicos.

SALARIO: Pago que recibe periódicamente el **empleado** por su trabajo.

SELECCIONADOR/RECLUTADOR: Persona cuyo trabajo es encontrar los mejores **candidatos** para ofertas de trabajo.

SINDICATO: Asociación de trabajadores creada para la lucha y defensa de los intereses de los trabajadores.

VACANTE: Puesto laboral sin ocupar, disponible para cubrir por un nuevo **empleado**.

REFERENCIAS

I. Los primeros pasos — Educación obligatoria.

1. Estudiantes. (2021). Inicio | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/portada.html>

II. Las primeras decisiones — Bachillerato, Ciclos formativos y Universidad.

1. Estudiantes. (2021). Inicio | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/portada.html>
2. Portada de TodoFP. (2021). Portada de TodoFP - TodoFP | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.todofp.es/inicio.html>
3. Servicio Público de Empleo Estatal. (2021). Familias profesionales. <https://sepe.es/HomeSepe/Personas/formacion/certificados-profesionalidad/familias-profesionales.html>
4. Servicio Público de Empleo Estatal. (2018). Certificados de profesionalidad | Servei públic d'Ocupació Estatal. <https://www.sepe.es/HomeSepe/ca/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/noticias/historico-de-noticias/2017/detalle-noticia.html?folder=/2017/Septiembre/&detail=certificados-de-profesionalidad-140917>
5. Sede Electrónica del SEPE - Servicio Público de Empleo Estatal. (2021). Trámites de demanda. portalSede. <https://sede.sepe.gob.es/portaSede/procedimientos-y-servicios/personas/empleo/tramites-demanda/tramites-demanda-comunidad.html>
6. Sede Electrónica. (2021). portalSede. https://sede.sepe.gob.es/GesUsuariosSEDE/GestionUsuariosTrabajaWeb/login_recurso_protegido.do?acceso=ciudadano&CSRFFormToken=null&GAREASON-CODE=-1&GARESOURCEID=AccesoDemandaWEB&GAURI=https://sede.sepe.gob.es/AccesoDemandaWEB/accesoDemanda.do&Reason=-1&APPID=AccesoDemandaWEB&URI=https://sede.sepe.gob.es/AccesoDemandaWEB/accesoDemanda.do
7. Bachillerato. (2021). Guía para Familias - educa.madrid.org. <https://guiaparafamilias.educa2.madrid.org/bachillerato>
8. ¿Como acceder a la universidad? Requisitos y vías de acceso. (2021). educalive - Cursos online de preparación de pruebas de acceso y oposiciones. <https://www.educalive.com/acceso-universidad>
9. Que estudiar y dónde en la Universidad (QEDU) - Ministerio de Educación, Cultura Y Deporte. (2021). Redirigeme - Ministerio de Educación y Formación Profesional / Ministerio de Cultura y Deporte. <https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/compBdDo>
10. Estudiar FP o universidad, ¿cuál me interesa más? (2019, agosto 24). Vivus. <https://www.vivus.es/blog/estudiar-fp-o-universidad>

III. Que el dinero no ponga límite a tus estudios — Becas para estudiar.

1. Becas y ayudas. (2021). Inicio | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.educacionyfp.gob.es/servicios-al-ciudadano/becas-ayudas.html>
2. Educación. (2021). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion>
3. Temas: Estudiar: Becas y ayudas al estudio. (2021). Junta de Andalucía - Portal oficial. <https://www.juntadeandalucia.es/temas/estudiar/becas.html>
4. Ayudas Y Becas. (2021). Conselleria d'Innovació, Universitats, Ciència i Societat Digital - Generalitat Valenciana. <https://innova.gva.es/es/web/universidad/ayudas-y-becas>
5. Becas y Ayudas. (2021). Ciudad Autónoma de Ceuta - Inicio. <https://www.ceuta.es/ceuta/becas>
6. Becas y ayudas - Educantabria. (2021). Gobierno de Cantabria Consellería de Educación y Formación Profesional. <https://www.educantabria.es/familias/becas-y-ayudas.html>
7. Acceso en la UC Becas y ayudas al estudio. (2021). Universidad de Cantabria Inicio. <https://web.unican.es/admision/becas-y-ayudas-al-estudio>
8. Ayudas y Becas. (2021). Portal de Educación de la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha. <https://www.educa.jccm.es/es/ayudas-becas>
9. Becas para realizar estudios universitarios Y otros estudios superiores - Becas y ayudas. Alumnado universitario. (2021). Euskadi.eus - Toda la información, trámites y servicios del Gobierno Vasco. <https://www.euskadi.eus/alumnado-universitario-becas-estudios-universitarios-y-otros-superiores/web01-a3lagun/es/>
10. Eusko Jaurlaritzza - Gobierno Vasco. (2021). Becas y ayudas al estudio para la escolarización de estudiantes de niveles no universitarios - Alumnado - Educación. Euskadi.eus - Toda la información, trámites y servicios del Gobierno Vasco. <https://www.euskadi.eus/becas-y-ayudas-al-estudio-para-la-escolarizacion-de-estudiantes-de-niveles-no-universitarios/web01-a2hikas/es/>
11. Inici. (2021). gencat.cat. <https://web.gencat.cat/ca/inici>
12. Portal del Gobierno de La Rioja. (2021). Portada - Gobierno de La Rioja. <https://www.larioja.org/edu-alumnos-familia/es/becas-ayudas>
13. Portal de Educación de La Junta de castilla Y Leon. (2021). Education Web of the Junta de Castilla y León. <https://www.educa.jcyl.es/es/becasyayudas>
14. Información becas y ayudas (2021) <http://www.educarm.es/informacion-becas-ayudas>

IV. Solo sé, que no sé nada — Formación y cursos.**I: Buscando a Nemo — Plan de búsqueda de empleo.****II. No eres ni Apple ni Samsung: eres tú — La marca personal.****III. Date a conocer; deja tu huella. — Documentación.**

1. Cuentas de instagram: [@evaportorrh](#), [@uncafeconrrhh](#)

**IV. Cómo convencerlos de que eres lo que buscan
Procesos de selección: La entrevista.**

1. Cuentas de instagram: [@evaportorrh](#), [@uncafeconrrhh](#)

V: ¿Dónde busco? — Portales de empleo, Empresas de trabajo temporal (ETT), Candidatura presencial.

1. Empresas de trabajo temporal, ETT. (2021). Educaweb.com - Educación, formación y orientación.
<https://www.educaweb.com/contenidos/laborales/trabajo-temporal/empresas-trabajo-temporal-ett/>

VI: ¡Me han contratado! — Tipos de jornada y contrato laboral.

1. Jornada laboral. Ministerio de Trabajo y Economía Social. (2021). | Ministerio de Trabajo y Economía Social.
https://www.mites.gob.es/es/Guia/texto/guia_6/contenidos/guia_6_14_1.htm
2. 9 tipos de jornada laboral. (2021, July 28). Blog de Recursos Humanos de Bizneo HR: práctico y actual.
<https://www.bizneo.com/blog/tipos-de-jornada-laboral/>
3. Modalidades de contratos. Servicio Público de Empleo Estatal. (2021) | Servicio público de Empleo Estatal.
<https://www.sepe.es/HomeSepe/empresas/Contratos-de-trabajo/mode-los-contrato.html>

VII. Conoce tus derechos — Derechos del trabajador.

1. de los Trabajadores, L. D. E. (2015). Estatuto de los Trabajadores. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-11430-consolidado.pdf>

VIII: El poder de las redes sociales — Las redes sociales y el empleo.

CIUDADANÍA Y ACTUALIDAD



***QUÉ ESTÁ PASANDO EN EL MUNDO,
POR QUÉ ME TIENE QUE IMPORTAR Y
QUÉ SE ESPERA DE MÍ.***

¿Eres fan de Iron man, o te encanta bailar al ritmo de Bad Bunny? ¿Te emocionas al pasear por las antiguas murallas de una ciudad casi sintiendo su bullicio en tiempos de los romanos? ¿O eres más de ir a ver una obra de teatro? ¿Te gustaría ir a un museo, pero no sabes ni cuánto cuesta, ni por cuál empezar?

Pues para eso estamos aquí, para ayudarte a que exprimas tu vida al máximo (y lo más barato posible) y disfrutes de todo lo que la **sociedad**, es decir, las personas de tu alrededor tienen que ofrecerte.

Durante todo el manual nos hemos centrado en el “yo”, en estar sano, estudiar y conseguir trabajo, y cómo sobrevivir a la burocracia. Pero... **¿quién eres tú en relación con los demás? ¿y por qué debería importarte?** Hay miles de respuestas a esta pregunta.

Seguro que tú mismo sabes que los mejores momentos son compartidos.

Sin embargo, el vivir en sociedad también tiene sus obligaciones. Por ejemplo: la de cuidar nuestro planeta, la de informarnos al votar para tomar una decisión o la de contribuir a un mundo mejor y más justo. Suena muy idealista, ¿verdad?

La sociedad es el motor del cambio y nosotros tenemos un papel vital en ese cambio. Por ello, vamos a hablar de temas **importantísimos** como la igualdad, el amor, la donación de sangre o el reciclaje.

Agárrate fuerte, que vamos a por todas.

I. Ser y estar bueno son cosas distintas.

Qué es, cómo ser y qué aportar como “buen ciudadano”.

II. ¿Queremos más dúos como el de Rosalía y Bad Bunny?

Actividades culturales.

III. Puedes ser lo que quieras ser, independientemente de si eres hombre o mujer.

La igualdad como Derecho Fundamental.

IV. El amor está en el aire.

El amor y la sexualidad.

V. Quién declara el Estado de alarma y por qué bebemos ColaCao por las mañanas.

Política y globalización.

1. Nacional.

2. Internacional.

VI. No solo los vampiros necesitan sangre.

Donación de sangre.

VII: Puedes salvar una vida sentado en un sillón.

Donación de precursores hematopoyéticos.

VIII: Me cuentan lo que quieren y decido lo que creerme.

Periodismo y actualidad.

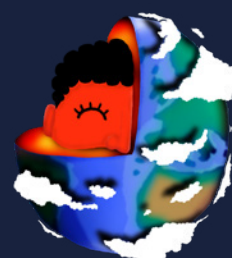
IX: Érase una persona a una pantalla pegada: “¿Cuántos “Me gusta” tienes en tus fotos?” y otros dramas.

Redes sociales y digitalización.

X: ¿“Fridays for Future”? ¿Eso qué es? ¿Se come?

Medioambiente.

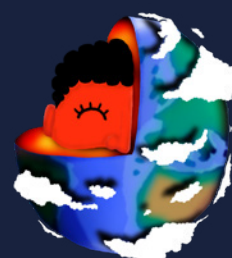
Referencias



I.

**SER Y ESTAR BUENO SON
COSAS DISTINTAS.**

**QUÉ ES, CÓMO SER Y QUÉ
APORTAR COMO
“BUEN CIUDADANO”.**



Como ya te imaginarás, el centro de la sociedad es la persona, el individuo, el ser... como quieras llamarnos. A lo largo de la historia, muchos pensadores se han preguntado acerca de la naturaleza del ser humano, siendo cada respuesta una forma de ver el mundo, una Filosofía.

Seguro que más de una vez te has preguntado...
¿quién soy yo?, ¿cuál es el sentido de la vida?,
¿qué nos hace felices?

Son preguntas difíciles que necesitan respuestas. Sin embargo, esas respuestas no nos vienen dadas... ¿por qué? Para ayudarnos a vivir nuestra propia vida. Es decir, no hay una respuesta única ni todas nos sirvan, pero lo que sí está claro, es que **solo la puede encontrar uno mismo**.

¿Sabías que...

En griego *filos* significa “amor” y *sofía* corresponde a “sabiduría”?

El ser humano es un **ser social**, es decir, vive en sociedad, interactuando con ella. Todos tenemos una “zona de confort”. Este es un concepto que ahora está muy de moda, pero que no es más que un nombre “guay” para referirnos a lugares, situaciones, personas o ambientes en los que nos sentimos cómodos y seguros.

Seguro que has escuchado la expresión “salir de la zona de confort”, es decir, arriesgarnos a salir de este estado de “seguridad” para conocer cosas nuevas. Esto no significa abandonar tu centro o tu casa, sino cruzar fronteras en tu cabeza o en tu corazón.

Es decir...salir de lo conocido y abandonar la costumbre, ya sea probando un nuevo deporte, una acción social, hablando con una persona que piensa distinto a ti o yendo a un nuevo supermercado... Eso sí, primero tienes que estar a gusto contigo mismo y con tu espacio.

Pero... ¿qué tiene que ver mi “zona de confort”
con la sociedad? ¡Mucho!
¡La sociedad te necesita igual que tú la necesitas a ella!

“Solo puedes llegar más rápido, pero en el encuentro con otros, llegarás más lejos.”
(Proverbio chino)

Cada cambio que introduces en tu vida tiene una repercusión o genera un cambio sobre los demás, por pequeños que sean.

■ **A través del voluntariado:**

Ahí fuera hay gente que **necesita** de otros para seguir viviendo. Por ello, si tienes tiempo para dedicar a los demás... ¡anímate! Te darás cuenta de que no solo les estás aportando tú a ellos, sino que también ellos te aportarán a ti infinidad de lecciones que te hagan ver la vida desde distintas perspectivas.

Haciendo todas pequeñas acciones, podemos lograr construir una sociedad mejor.

■ **Formándote y trabajando:**

Al trabajar estarás aportando tu conocimiento teórico y técnico para darles a los demás un servicio que **necesitan**.

Encuentra algo que te apasione y ve a por ello. Esto te convertirá en un buen profesional (pues quien hace algo que le gusta, lo hace con más ilusión y empeño) y te permitirá estar más cerca de ser feliz, (pues quien hace algo que le gusta está bien consigo mismo). Además, en el camino encontrarás a compañeros de viaje que seguramente enriquezcan tu vida.

No te vamos a mentir...estudiar y trabajar puede ser estresante. Hay que dedicarle tiempo para recoger frutos, pero merecerá la pena...porque sentir que eres bueno en algo es muy reconfortante.

Al trabajar estarás poniendo tu talento y tu experiencia al servicio de los demás.

Madre Teresa de Calcuta decía: *quien no vive para servir, no sirve para vivir.*

Tú, con tus circunstancias, puedes aportar muchas cosas a la sociedad. Porque una persona que ha vivido tanto como tú, no solamente puede inspirar, sino también enseñar y dar ejemplo.

II.

¿QUEREMOS MÁS DÚOS COMO
EL DE ROSALÍA Y BAD BUNNY?

ACTIVIDADES CULTURALES.



Todos llevamos un artista dentro y el arte se puede expresar de maneras muy diversas.

Cuando puedes explicar algo con tus palabras a un niño, significa que comprendes lo que estás tratando de hacer entender, ¿no? ¡Pues eso NO es necesario en el arte! ¡Ojo! En ningún caso deben ser menospreciados los tours por los museos, los análisis musicales o las críticas literarias y cinematográficas. Todo tiene valor y sirve a la educación y formación continua de la sociedad.

Pero, ¿entonces? ¿Qué es eso de que **el arte no necesita explicación**? Es fácil de entender. Seguro que alguna vez has experimentado que se te erice la piel, llorar sin esperarlo, abrir los ojos de expectación, quedarse sin palabras... ¡Eso es amor! ¡Amor por la cultura! ¡Amor por el arte!

El subidón con “Thriller” de Michael Jackson, la sensación de paz con “Imagine” de The Beatles, el reguetón en las discotecas que nos hace mover el esqueleto, las risas en el cine, las lágrimas en el teatro...**Al fin y al cabo... personas que emocionan a otras.**

¿Sabías que...

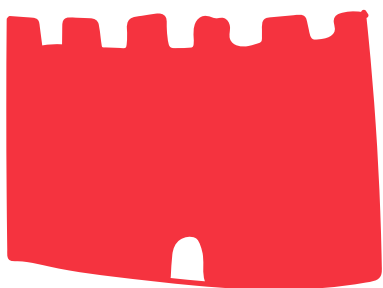
El **flamenco** fue declarado por la UNESCO en 2010 **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**? Hay que reforzar y recalcar expresiones musicales como esta. Ea, ¡a escuchar a la Faraona!



Rosseau, un filósofo suizo ilustrado, dijo que “el hombre nace libre, pero en todos lados está encadenado”. El arte deja al ser humano sentirse libre, porque a través de la imaginación se puede expresar aquello que sale del alma...aquello que las palabras no consiguen transmitir. ¡Imagina lo potente que es el arte para poder dar alas y hacer viajar a mentes encerradas! Sin ir más lejos, Cervantes empezó a escribir El Quijote en la cárcel. ¡Viajó por los campos de Castilla estando cautivo entre cuatro paredes!

En el arte puedes perderte y encontrarte a la vez.

Para acercarte a él no hay que pagar mucho, y, si se tiene el Carné Joven Europeo o el Carné de Estudiante, aún menos...incluso nada. Así que, aprovecha la oportunidad de adentrarte en el mundo del arte y déjate empapar de las emociones que te afloran cuando estás delante de una obra, sentado en una butaca o escuchando música con tus auriculares. Aquí te dejamos algunas ideas por si te apetece salir ahí fuera a coger una bocanada de libertad estés donde estés.

MADRID

Madrid es la capital de España y, por tanto, es una ciudad llena de lugares que visitar... prometemos no enrollarnos. No puedes perderte la Puerta del Sol, con su famoso "Oso y el Madroño"; su Plaza Mayor, su famosísima Gran Vía, su plaza de Callao, su Puerta de Alcalá, su Palacio Real, la catedral de la Almudena... ¡y podría seguir nombrando lugares hasta que te aburrieses! Además, es una ciudad llena de vida y de diversidad.

¡Sal a dar una vuelta por el Barrio de las Letras, Malasaña, Chueca, Lavapiés o La Latina y anímate con el ambiente! ¡Sal a pasear por el Retiro, la Casa de Campo o admira el atardecer desde el Templo de Debod (en parque del Oeste) o desde el Parque Cerro del Tío Pío! Además, si algo no le falta a Madrid son museos: el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (¡aquí puedes visitar el Guernica de Picasso!), el Museo Nacional del Prado, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, el Museo Sorolla, el Museo Arqueológico Nacional...

La **app Paseo del Arte** Imprescindible te explica las obras más importantes de los museos del Prado, Thyssen-Bornemisza y Reina Sofía.

Por si fuera poco, la comunidad autónoma tiene pueblos que te invitamos a visitar: Aranjuez, El Escorial, Patones de Arriba, Chinchón, Alcalá de Henares... ¡y muchos más!... ¡te sorprenderán!

Visita la página oficial de turismo de Madrid para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

ESMADRID

ANDALUCÍA

Si quieres encontrar eventos filtrando por provincias y por municipios de Andalucía, este link va a ser tu favorito.

JUNTA DE ANDALUCIA

¡Puedes estar al tanto de todo!

GRANADA

Puedes visitar La Alhambra, El Paseo de los Tristes, su Catedral y el Paseo de Colón. Es una ciudad maravillosa.

EVENTOS

Consulta la página de turismo y de eventos para no perderte nada de la ciudad.

TURISMO

En la tacita de plata, que es **CÁDIZ**, también puedes disfrutar de un baño de cultura. Sus playas de Bolonia, de Zahara de los Atunes, de Tarifa, de Sanlúcar de Barrameda..., las barquitas de la Caleta, la Alameda, el Museo de la Constitución de 1812, la Catedral, el Teatro Falla... ¡hay cultura y belleza para perderse y encontrarse!

PROGRAMACION DEL
AYUNTAMIENTO

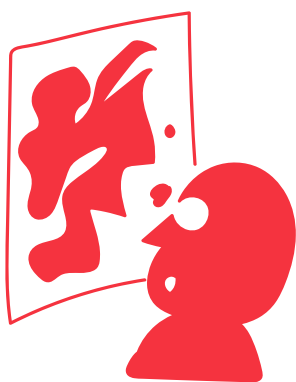
AGENDA DE
CADIZ

Para estar al tanto de los eventos de la ciudad, consulta la programación del ayuntamiento y esta agenda de Cádiz.

HUELVA cuenta con extensas playas atlánticas, marismas, las minas de Riotinto y una exquisita gastronomía, que la convierten en destino turístico tanto para nacionales como extranjeros.

AGENDA DE
HUELVA

No te pierdas la agenda de Huelva para estar al tanto de los eventos de la ciudad.



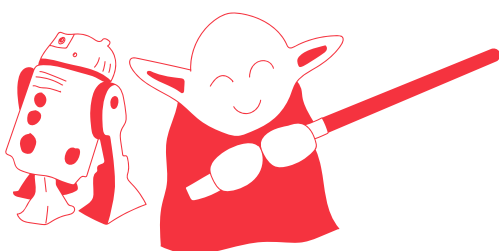
En **MÁLAGA**, además de haber un montón de museos (los domingos son gratis), la ciudad está repleta de secretos, como el Festival de Cine en primavera, sus teatros y galerías de arte, su Alcazaba y el Castillo Gibralfaro, los verdes Jardines de la Concepción, sus playas mediterráneas, la conocida calle Larios y el ahora moderno Soho, entre otras muchas cosas. Málaga ofrece muchas experiencias museísticas, donde podrás visitar el Museo y Casa Natal de Picasso (sí, Picasso era malagueño), el Museo Carmen Thyssen, el Centro de Arte Contemporáneo, el Pompidou y el Museo Ruso de San Petersburgo, que es sede del Museo Estatal Ruso y su primer enclave en Europa fue en la ciudad malagueña.

MALAGA DE
CULTURA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En cuanto a **SEVILLA**, la capital andaluza que huele a azahar en primavera por la abundancia de naranjos... además de contar con la Catedral (la más grande de España y la tercera más grande del mundo), su Giralda, la Torre del Oro, Plaza de España (¡donde se grabó Star Wars Episodio II!) y el Alcázar, puedes enamorarte de sus pequeñas calles dando un paseo por el Barrio de Santa Cruz o por el Parque de María Luisa. Es una ciudad llena de arte y de historia. Puedes visitar el Museo de Bellas Artes, el CAAC, el Museo Arqueológico y el Museo de Artes y Costumbres Populares (están uno enfrente del otro).

¡También puedes contemplar los pabellones de cada país que se construyeron para la EXPO de 1992 en la Cartuja y en la Avenida de la Palmera!



Y si no te apetece irte a un museo... vete a San Bernardo al Tea & Coffee o al Marbella, a alguna de sus iglesias escondidas, o al barrio de Triana y a su mercado.

Sevilla siempre tendrá para ti un plan al que no puedes decir no.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**JUNTA DE
ANDALUCIA**

En **ALMERÍA**, además de poder disfrutar de sus playas, puedes visitar su Alcazaba, la Muralla o la Catedral o, si te apetece, puedes asistir a espectáculos de grupos de teatro universitarios y amateurs. ¡Están en auge!

**ALMERIA
CIUDAD**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En cuanto a **JAÉN**, la provincia de los “aceituneros altivos” (como decía el poeta Miguel Hernández), además de contar con el mejor producto de la dieta mediterránea (el aceite de oliva), tiene una Catedral que no te puedes perder, pinturas rupestres, el Castillo de Santa Catalina, los pueblos de Úbeda y Baeza y, por supuesto, la maravillosa Sierra de Cazorla, donde puedes hacer senderismo.

**JUNTA DE
ANDALUCIA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En **CÓRDOBA**, la ciudad que según Lorca “es mora y cristiana”, te enamorarás de cada rincón: de su Mezquita, del Puente de San Rafael, del Alcázar de los Reyes Cristianos, del Puente Romano, de la plaza de la Corredera, de la preciosa Judería, de la Calleja de las Flores, de la torre de la Calahorra...

**JUVENTUD
CORDOBA**

Consulta la agenda cultural y estos planes para jóvenes para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**CULTURA
CORDOBA**

ARAGÓN



Esta comunidad es una región cargada de historia, en la que se mezclan bellas ciudades en las que destaca la arquitectura mudéjar, pintorescos pueblitos en la montaña y su imponente naturaleza. Si quieres saber qué hacer y estar al tanto de los eventos que ocurren en esta comunidad autónoma consulta su página de turismo.

**TURISMO DE
ARAGON**

HUESCA destaca su naturaleza, así que aventúrate a explorar el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, o el valle de Bujaruelo. Te enamorarán sus pueblos como Aínsa o castillos como el de Loarre. Y si te van los deportes extremos, ¿por qué no pruebas el barranquismo? Consulta este link para no perderte nada de lo que pasa en Huesca.

HUESCA

ZARAGOZA es el resultado de una mezcla de judíos, musulmanes, romanos y cristianos. Al pasear por esta ciudad serás testigo de toda su historia. Además, si estás en Zaragoza en octubre, lo pasarás en grande en las fiestas del Pilar. ¿Y si quieres algo más activo? ¡Alquila una piragua y recorre el río Ebro!

ZARAGENDA

Usa la Zaragenda para estar al tanto de todo lo que ocurre en Zaragoza.

En **TERUEL** podrás apreciar claramente el estilo mudéjar y la estética medieval de la ciudad. Podrás visitar el Mausoleo de los Amantes y conocer la trágica historia de los amantes de Teruel, o puedes degustar el exquisito jamón serrano local. Si quieres salir de la ciudad, acércate a Albarracín, uno de los pueblos más bonitos de toda España.

VIVE TERUEL

No te pierdas nada en Teruel consultando la página Viveteruel.

PRINCIPADO DE ASTURIAS

Asturias es uno de esos sitios que siempre te dejan con ganas de más. Sus playas son alucinantes y es un lugar ideal para desconectar y respirar. Gijón, Oviedo, Avilés, los Lagos de Covadonga, sus rutas de senderismo, sus iglesias y museos... No hay sitio en este papel para enumerar las bellezas visitables en esta comunidad. Es un rincón con historia, azotado por el mar cantábrico y protegido por los Picos de Europa.

Asturias es pura belleza y está lleno de planes por descubrir. Para más información cultural, visita la página de turismo, donde puedes encontrar muchas recomendaciones para el que puede ser tu próximo destino.

**TURISMO
ASTURIAS**

ISLAS BALEARES



Aunque las Islas Baleares son muy conocidas por sus legendarias fiestas en Ibiza y por ser uno de los principales destinos de veraneo, tienen mucho más que ofrecer. Sus preciosas playas de agua cristalina, su naturaleza y montañas que deben ser exploradas y su increíble gastronomía caracterizan a las Islas Baleares. También cuentan con una impresionante arquitectura, como la catedral gótica de Palma frente al mar. Te aconsejamos que te acerques un día a ver allí el atardecer.

¡Además, al estar bañadas por las cálidas aguas del Mediterráneo, meterse al agua es mucho más fácil! Si quieres estar al tanto de lo que ocurre en estas islas, consulta su agenda cultural.

**ILLESBALEARS
TRAVEL**

ISLAS CANARIAS

Cada isla que forma este archipiélago es un paraíso. Desde bosques de laurisilva hasta playas paradisíacas que, por cierto, hay algunas en las que la arena parece palomitas (en Fuerteventura). Sus paisajes, sus playas, su Carnaval, su temperatura, su fruta tropical, su cultura, el Teide... Todo se convierte en un ambiente ideal para visitarlo. Y si tienes la suerte de vivir allí, debes exprimir al máximo la cultura que te ofrece.

**CANARIAS
CULTURA**

Para saber qué planes hacer en este archipiélago vivo y colorido, visita su agenda cultural.

CANTABRIA

La famosa frase de "Cantabria infinita" da nombre a la inmensidad que tiene esta comunidad autónoma. Desde una costa salvaje, con playas bellísimas, hasta bosques frondosos, cascadas y los Picos de Europa. Desde un atardecer en la playa, por un paseo por Santander y su historia y, si se quiere, una ruta en teleférico o a pie por sus montañas únicas.

**CULTURA DE
CANTABRIA**

Si quieres descubrir más de Cantabria, visita su página CulturaCantabria.

CASTILLA-LA MANCHA

El Quijote recorrió La Mancha con Sancho y se enfrentó a los molinos pensando que eran gigantes. Podrás disfrutar tanto de sus paisajes como de su cultura. De hecho, ¿Sabías que el casco histórico de Toledo ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO? Pasear por él es una maravilla.

En **ALBACETE** disfrutarás de su naturaleza. Aventúrate por las rutas de senderismo en Letur o Yeste en las que te encontrarás con el río Segura y sus afluentes, o acércate al nacimiento del río Mundo en Riópar. Si buscas rutas de montaña, ¿por qué no pruebas la sierra de las cabras en Nerpio? o si eres un crack del senderismo, ¿te atreverías con el Mentiras Vertical?

ALBACETE

Date un paseo por Albacete ciudad y párate en la plaza del Altozano para admirar los edificios más bonitos de la ciudad, entra en el Museo de Albacete o ve a la Zona para tomarte unas tapas.

Para estar al tanto de lo que ocurre en la ciudad, consulta su agenda cultural.

CUENCA es una ciudad fundada por los árabes y se encuentra en la montaña, con un precioso centro histórico medieval en el que destacan las casas colgantes sobre los ríos Júcar y Huécar. ¡No te las puedes perder! También merece la pena visitar las ruinas del castillo de Cuenca o el parque arqueológico de Segóbriga. Acércate al Museo de Paleontología y al Museo de las Ciencias. Y si disfrutas de la naturaleza, no te pierdas la ciudad encantada, el nacimiento del río Cuervo o el Ventano del Diablo.

OCIA CUENCA

Disfruta de Cuenca estando siempre al día con su agenda de ocio.

En **GUADALAJARA** te sorprenderán sus muchos castillos y fortalezas.

Así que no te pierdas los pueblos Sigüenza, Atienza o Brihuega, que destaca además por sus preciosos campos de lavanda.

Si quieres probar una delicia local, no te pierdas la miel de la Alcarria. Para un poco de naturaleza, acércate al parque natural del Alto Tajo, del Barranco del Río Dulce o de la Sierra Norte de Guadalajara.

En la agenda cultural encontrarás todo lo que ocurre en Guadalajara.

TOLEDO es una preciosa ciudad medieval situada en una colina. Así que prepárate para patear la ciudad, porque merece la pena. Sus murallas son dignas de admirar, y no te puedes perder la plaza de Zocodover, la catedral o el alcázar de la ciudad. Párate a observar la ciudad desde sus muchos miradores, visita el museo de Santa Cruz o salte de la ciudad para ir al parque arqueológico de Carranque. Y, si te gusta el arte, visita la casa del famoso pintor toledano de origen griego El Greco.

Entérate de todo lo que Toledo tiene que ofrecer en su agenda cultural.

Date un paseo por **CIUDAD REAL** y descubre la catedral gótica de Santa María del Prado, la plaza mayor de la ciudad con la Casa del Arco, o la Puerta de Toledo. Explora el museo de la ciudad o el Museo Cervantino. Fuera de la ciudad, visita el parque arqueológico de Alarcos, el pueblo de Almagro o el Parque Nacional de Cabañeros.

No te pierdas nada de Ciudad Real consultando su agenda cultural.

Encuentra toda la información sobre los museos y yacimientos en las distintas provincias de Castilla La Mancha en su web de cultura.

CASTILLA Y LEÓN

La agenda cultural de Castilla y León te permite encontrar eventos filtrando por provincias y por municipios, así que guarda este link como favorito.

¡Puedes estar al tanto de todo!

GUADALAJARA

TOLEDO

CIUDAD REAL

CULTURA
CASTILLA LA
MANCHA

CULTURA
CASTILLA LA
MANCHA

CULTURA
JCYL

VALLADOLID es la capital de la comunidad. Su Plaza Mayor es una de las más bonitas de España, y cuenta con el Museo de Escultura más importante del país. Su catedral es conocida como la inconclusa porque está sin terminar...solo está construido el 45% de la idea de su estructura original. Sus calles están llenas de iglesias que te sorprenderán, como la Iglesia de Santa María la Antigua o la Iglesia de San Pablo, con una fachada gótica increíble. Su parque Campogrande es el lugar perfecto para dar un paseo rodeado de... ¡pavos reales! Y, por último, pero no menos importante... ¡cómo se come en Valladolid y que vinos más espectaculares! ¡Te conquistará también por el estómago!

Además, los pueblos de esta provincia son preciosos...Peñafiel, Uruña, Medina del Campo, Olmedo, Medina de Rioseco, Rueda...

**INFO
VALLADOLID**

Visita su página de turismo y cultura para para que estar al tanto de los eventos de la provincia.

SALAMANCA es una ciudad preciosa. Te invitamos a pasear por su casco antiguo, para visitar su barroca Plaza Mayor y su preciosa Catedral... ¡te encantarán! No puedes perderte la fachada de la universidad, llena de elementos decorativos en piedra. Dicen que, para aprobar tus exámenes, debes encontrar la figura de una rana encima de una calavera. Otros lugares emblemáticos de la ciudad son: la Casa de las Conchas, el convento de San Esteban y el Huerto de Calixto y Melibea, escenario del famoso libro La Celestina, de Fernando de Rojas.

Fuera de la capital se encuentran La Alberca, Candelario, Ciudad Rodrigo y muchos otros pueblos que son dignos de visitar. Otra visita super recomendada es Parque de los Arribes del Duero (que comparte con Zamora).

SALAMANCA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

LEÓN es una ciudad con un patrimonio cultural impresionante. El punto más importante de la ciudad se encuentra en la Plaza de la Regla y es... ¡la Catedral de León!... declarada primer Monumento Nacional en España. Tampoco puedes perderte el paseo por la conocidísima calle Ancha hasta llegar a su emblemática Plaza Mayor, la visita a la Basílica de San Isidoro, el Palacio de los Guzmanes o la Casa de los Botines, diseñada por Antonio Gaudí.

Si puedes, ve en Semana Santa, una fiesta cristiana que recuerda los últimos momentos de Cristo. Es un momento muy grande de la ciudad que los leoneses viven con pasión y mucha gente de toda España se desplaza hasta allí para vivirla en primera fila.

Esta ciudad te ofrece una amplia y riquísima oferta gastronómica ¿te animas a una ruta gastronómica de tapas por el Barrio Húmedo, el Barrio Romano? ¡Me entra hambre solo de pensarlo!

Y, por si fuera poco, hay lugares preciosos repartidos por toda la provincia: Astorga, el Bierzo (donde se encuentran Peñalba de Santiago, Ponferrada, Villafranca, Molinaseca)... ¡recomendadísimos!

TURIS LEON

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

La ciudad vieja de **ÁVILA** y sus iglesias extramuros son nada más y nada menos que Patrimonio de la Humanidad... ¡empezamos bien! Adéntrate en el interior del casco histórico y déjate impresionar por sus rincones como la catedral (la primera en toda España que incorpora el arte gótico en España) o la Plaza del Mercado Chico, el corazón de la ciudad. No dejes de visitar la Basílica de San Vicente o el convento de Santa Teresa de Jesús.

¡Ah! Y antes de marcharte...no olvides pasar por Los Cuatro Postes, desde donde tendrás una magnífica panorámica de Ávila y del río Adaja.

El resto de la provincia cuenta con zonas verdes y pequeños pueblos preciosos que te animamos a visitar... ¡piérdete por la Sierra de Gredos...te encantará!

AVILA TURISMO

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

SORIA es una ciudad medieval, romántica y pequeña, pero con mucho encanto en el centro de España. No te pierdas su Plaza Mayor, sus palacios, la ermita del Santuario, la Iglesia de San Juan de Rabanera o los Arcos de San Juan de Duero, al lado del río con el mismo nombre, a las afueras de la capital. ¿Tiene Soria catedral? ¡Claro! Es más, tiene dos: la Concatedral de San Pedro en Soria capital y la Catedral de la Asunción, en Burgo de Osma.

Por último, te recomendamos visitar el Monte de las Ánimas y las ruinas del monasterio de la Orden de San Juan, lugares que aparecen en las famosas leyendas de Bécquer, escritor romántico español.

TURISMO SORIA

Aunque su pequeña capital es bonita, el resto de la provincia tiene paisajes espectaculares llenos de naturaleza. Te recomendamos La Laguna Negra y la Sierra del Ubrión, el cañón del río Lobos, la ermita de San Saturio, Fuentona de Muriel...

GUIA DE SORIA

Explora su agenda cultural y la guía de Soria para no perderte nada.

ZAMORA es una de las capitales de provincia más pequeñas de España. Su aire de ciudad medieval te invita a recorrer andando todo su casco histórico. Comienza tu visita por los dos iconos de la ciudad: su romántica catedral y el Castillo de Zamora. Continúa por el lugar más transitado de la ciudad: La Plaza Mayor, con su estatua del Melú y la Iglesia de San Juan Bautista o de Puerta Nueva. ¡Y no olvides pasear por el Puente de Piedra a orillas del río Duero!

Algunas visitas que puedes hacer a las afueras de su capital son: El Lago de Sanabria y Puebla de Sanabria o el Parque de los Arribes del Duero (que comparte con Salamanca).

**TURISMO
ZAMORA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

PALENCIA, con P, se conoce como la “Bella Desconocida”. Su centro histórico es peatonal, así que... ¡no hay excusa para no ir andando de aquí para allá!

Tu primera parada debe ser la Catedral de San Antolín y, si continúas por la calle Mayor, pasarás por el Mercado de Abastos hasta llegar a la animada Plaza Mayor. Otros lugares de interés son el Palacio de la Diputación, el monasterio de Santa Clara, la Iglesia de San Miguel y su río Carrión. Por último, no te pierdas el Cristo de Otero, una de las estatuas representantes de Jesucristo más altas del mundo.

El resto de la provincia, aunque desconocida, esconde lugares muy interesantes: Ampudia, Carrión de los Condes, Aguilar de Campoo...entre otros.

**PALENCIA
TURISMO**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

BURGOS ¡Tierra del Cid Campeador! Su catedral, de estilo gótico y con casi 800 años, es Patrimonio de la Humanidad. Otros lugares emblemáticos de la ciudad son su Plaza Mayor y el arco de Santa María (que forma parte de la antigua muralla de la ciudad), desde donde podrás empezar tu paseo por “el Espolón” a orillas del río Arlanzón. Otro paseo agradable es el del puente de San Pablo, que te irá relatando la historia del Cid hasta llegar a una plaza que lleva su nombre.

Si puedes ampliar tu visita por la provincia te recomendamos el Triángulo de Arlanza (Lerma, Covarrubias y Santo Domingo de Silos), los yacimientos de Atapuerca que son la cuna del ser humano europeo o una ruta de senderismo por la presa de Alba.

**TURISMO
BURGOS**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

SEGOVIA, si se caracteriza por algo, es por su acueducto romano del S.II, su precioso alcázar y su catedral situada en la Plaza Mayor... ¡Impresionantes!

Te invitamos a perderte por el Barrio Judío, por el casco histórico, y a rodear la ciudad siguiendo lo que queda de la antigua muralla.

¿Quieres conocer más? Visita Sepúlveda, Pedraza, la Granja de San Ildefonso y muchos lugares más... ¡te fascinarán!

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

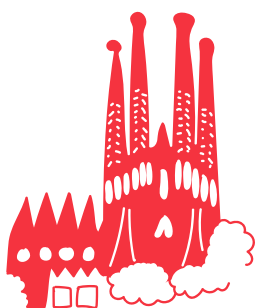
**TURISMO DE
SEGOVIA**

CATALUÑA / CATALUNYA

Visita la agenda cultural de Cataluña para encontrar eventos filtrando por provincias y por municipios.

**AGENDA
CULTURA
GENCAT**

¡Puedes estar al tanto de todo!



En **BARCELONA** puedes ir a la Sagrada Familia, pasear por el Barrio Gótico, por las Ramblas, visitar el Park Güell, ver atardecer en alguno de los miradores, visitar el Museo de Historia o el Museo de Arte Contemporáneo, entre muchas otras actividades.

BARCELONA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En la bella ciudad de **GERONA/GIRONA**, podrás encontrar, asimismo, eventos y experiencias culturales. Uno de los lugares más bonitos son las casas del Onyar, visitar la Catedral, ir al Museo de Historia de Girona, visitar la Casa Masó, el Museo del Cine,

GIRONA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En el interior de Cataluña, en la provincia de **LÉRIDA/LLEIDA**, entre las callejuelas del pueblo de Guimerà, en el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici o desde el Mirador del antiguo Castillo del Rey también podrás encontrar rincones que te podrán maravillar.

**TURISME DE
LLEIDA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**AGENDA DE
LLEIDA**

En la ciudad costera mediterránea de **TARRAGONA** puedes disfrutar de su Anfiteatro, del Circo romano, Acueducto de Les Ferreres y sus murallas.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**AGENDA
TARRAGONA****CEUTA**

En esta ciudad autónoma española en el continente africano, además de sus playas y sus plazas, podrás disfrutar de las Murallas Reales, del Mercado Central de Abastos, de la subida al Monte Hacho, del Parque de San Amaro o el Mirador de Punta Almina.

CEUTA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

COMUNIDAD VALENCIANA

Visita la agenda cultural para estar al tanto de todos los eventos en la Comunidad Valenciana.

**COMUNITAT
VALENCIANA**

¡Puedes estar al tanto de todo!

En **VALENCIA** podrás visitar su maravilloso centro histórico, y relajarte al sol en sus playas como Malvarrosa o Patacona. Pásate por los jardines del Turia, situados donde antes se encontraba el río Turia recorriendo el centro de Valencia, para llegar a la Ciudad de las Artes y las Ciencias, y el Oceanogràfic. Estos edificios futurísticos contrastan con el estilo gótico y neoclásico de la ciudad, y te dan la impresión de haberte trasladado a otro universo. Y si quieres un cambio de aires, ¿por qué no te das un paseo junto a la Marina, o exploras la Albufera?

AU AGENDA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En **ALICANTE** puedes ir al Museo Arqueológico Provincial, el Museo de Arte Contemporáneo, el Museo The Ocean Race, el Museo de Belenes... Además, subir al Castillo de Santa Bárbara es gratuito y tiene unas vistas impresionantes de la ciudad, ¡sobre todo al atardecer! Tómate el aperitivo en Altea o visita el Castillo de Guadalest. Y, si te va el senderismo, prueba la ruta del faro del albir, o si eres todo un experto, ánimoate a subir el Puig Campana.

**AGENDA
CULTURAL**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

¿Sabías que...

La Oficina de Propiedad Intelectual de la Unión Europea (EUIPO) tiene su sede oficial en Alicante, a pie de playa?

En **CASTELLÓN** puedes encontrar cultura, playa, naturaleza y pueblos bonitos. Si te apetece un poco de cultura, te recomendamos el Museo de Etnología, al Museo de Arte Contemporáneo de Vicente Aguilera Cerní, el Museo de Bellas Artes y el Museo de la Valltorta. ¡No será por falta de opciones!

Si quieres alejarte de la ciudad, visita el pueblo de Montanejos, famoso por sus aguas termales, o el Chorro, un punto del embalse de Arenoso por el que sale agua a presión. También puedes visitar Peñíscola, Morella o Ares del Maestrat. Explora Los Estrechos, el desfiladero que sigue el curso del río Mijares, el Salto de la Novia o el Parque Natural de les Illes Columbretes.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**VIVE
CASTELLON**

PAÍS VASCO / EUSKADI

El País Vasco tiene 3 provincias: Vizcaya (Bizkaia), Guipúzcoa (Gipuzkoa) y Álava (Araba). Consulta la agenda cultural para estar al tanto de todos los eventos en el País Vasco.

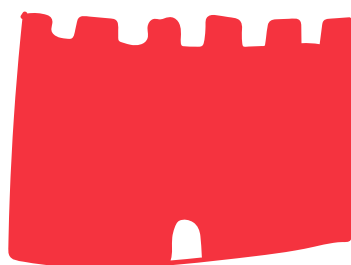
¡Puedes estar al tanto de todo!

Una de sus provincias es **ÁLAVA / ARABA**, que, al igual que las otras dos restantes, cuenta con todo tipo de encantos. Hay un poco de todo: Parques Naturales, embalses, rutas de senderismo, dólmenes visitables, santuarios... Además, la capital de provincia, Vitoria-Gasteiz, tiene un centro histórico medieval que impresiona bastante.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**TURISMO
EUSKADI**

KULTUR ARABA



Por otro lado, está **VIZCAYA / BIZKAIA**, la provincia cuya capital, Bilbao, alberga el Museo Guggenheim... ¡y no solo eso! Su costa, sus paisajes, los pequeños pueblos, las grandes ciudades y sus castillos te harán suspirar. De hecho, una de las playas de Bizkaia fue escenario de Juego de Tronos... ¡imagina si es mágico!

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**BILBAO
KULTURA**

Y, centrándonos un poquito en **GUIPÚZCOA / GIPUZKOA**, una ciudad donde la distancia entre el mar y la montaña es muy corta, podrás perderte por sus mercados, por el Parque Natural Aizkorri-Aratz, por el Geoparque de la Costa Vasca y por sus playas. La gastronomía de esta ciudad también es deliciosa, ¡déjate sorprender!

GIPUZKOA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

EXTREMADURA

En **CÁCERES**, una provincia bonita por todas sus caras, tienes para disfrutar el Valle del Jerte, el pueblo de Plasencia, el Monasterio de Guadalupe o el municipio de Trujillo, que deja sin habla, entre otras muchas cosas. Algo tiene que tener esta tierra cuando Carlos V decidió pasar sus últimos días de vida en el Monasterio de Yuste, localizado en esta ciudad,

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

AYTO CACERES

Por otro lado, en **BADAJOS** puedes deleitarte con Mérida y su pasado romano tan presente o con pueblos tan bonitos como Zafra. Además de buena gastronomía con unas migas para chuparse los dedos, Extremadura cuenta, entre muchas otras cosas, con un Festival Internacional de Teatro Clásico, que se celebra en esta provincia, más concretamente, en Mérida.

SINOSECANCELA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

No te pierdas ningún evento en Extremadura consultando su agenda cultural.

TURISMO
EXTREMADURA

GALICIA / GALIZA

Galicia es meta de peregrinación para miles de peregrinos, porque es una tierra que llama al encuentro y te atrae para atraparte entre su acento, su historia y su ambiente.

Cuando decían aquello de que Finisterre o *Fisterre* (en gallego) era “el final de la tierra”, no es para culparles, pues Galicia es uno de esos rincones donde la Tierra podría acabar por rendirse ante su belleza.

Su excelente gastronomía con la mejor tortilla de Betanzos y el pulpo a la gallega, sus playas y la bravura del mar no son lo único que posee.

En **LUGO** destacan sus murallas y su verde paisaje. En la ciudad de Lugo se respira su identidad romana y celta, así que date un paseo y descubre su historia.

Paséate por la muralla romana de Lugo, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y si te gusta la historia no faltes al Arde Lucus, unas fiestas que evocan el pasado romano de la ciudad. Fuera de la ciudad tienes que visitar la Playa de las Catedrales, el precioso pueblo de Viveiro o el curioso pueblo de las pallozas, Piornedo. También puedes disfrutar de los hermosos parajes de la Ribeira Sacra, el Bosque da Fervenza o la Cascada de Augacaída.

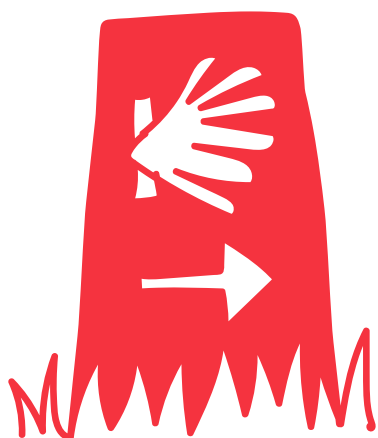
Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos en Lugo.

**OCIOEN GALICIA
LUGO**

Aunque **ORENSE/OURENSE** es la única provincia de Galicia sin mar, no se queda atrás. Su bonita capital, sus famosas termas y muchos lugares mágicos. Date un paseo por la ciudad, y haz una parada en la catedral, en la Iglesia de Santa María Madre y la plaza mayor, o ve el atardecer en uno de los puentes del río Miño. Fuera de la ciudad explora los pueblos medievales Allariz o Ribadavia, recorre el Cañón de Sil y la Ribeira Sacra, báñate en unas termas o visita el Parque Natural do Xurés.

OURENSE PLAN

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos en Ourense.



LA CORUÑA/A CORUÑA es mundialmente conocida porque Santiago de Compostela es un lugar de peregrinación. Pero, seas de la religión que seas, en La Coruña encontrarás algo para ti, ya que te absorberá con sus acantilados y sus playas, su naturaleza, y bonitos pueblos y ciudades.

Paséate por Santiago de Compostela y admira su catedral, piérdete por sus callejuelas y empápate de su arquitectura o sube al Parque de la Alameda para observar la ciudad. En la ciudad de La Coruña camina por el paseo marítimo o sube a la Torre de Hércules.

Fuera de las ciudades, acércate a San Andrés de Teixido, situado sobre un acantilado, toma el sol en la playa de la Carnota, maravíllate ante la Cascada de Ézaro o visita Finisterra.

Para estar al tanto de lo que pasa en las ciudades de Santiago de Compostela y La Coruña, visita sus agendas culturales.

**SANTIAGO
TURISMO**

En **PONTEVEDRA** destacan las Rías Baixas, en las que puedes explorar las famosas Islas Cíes o el no tan conocido pazo de Lourizán, visita el pueblo marinero de Combarro, el monasterio de Poio o las ruinas de la iglesia de Santa Mariña Dozo en Cambados. También puedes explorar el castro de Santa Tecla o hacer la ruta de los muiños do Folón e do Picón.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**OCIOEN GALICIA
PONTEVEDRA**

Sea como sea, tienes que dejarte atrapar por esta maravillosa comunidad. Y recuerda: ¡se chove, que chova! Da igual a donde vayas en Galicia, siempre querrás volver.

**CULTURA
GALICIA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de todos los eventos en Galicia.

LA RIOJA

Es una tierra conocida mundialmente por sus vinos y bodegas. En su capital, Logroño, debes visitar la Plaza del Mercado, donde se encuentra la Catedral de Santa María de la Redonda; el Parlamento de La Rioja, el Museo de la Rioja, el Palacio de los Chapiteles, caminar por la ribera del Ebro... Si tienes que hacer una paradita técnica durante tu visita, la calle Laurel es el lugar indicado...alucinarás con sus tapas. ¡Ah! Y no puedes irte sin acercarte a una bodega...ya sabes para qué.

¡Última super recomendación! Si viajas en otoño, visita el pueblo de Haro... ¡sus paisajes te fascinarán!

**AGENDA
LA RIOJA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

MELILLA

Melilla es un lugar lleno de cultura. En esta ciudad se reza, se come, se habla y se vive de tantas maneras diferentes... ¡esto la hace especial!

Puedes visitar la Ciudad Vieja, su casco urbano o su mercado... ¡te fascinarán!

**MELILLA
TURISMO**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

MURCIA, una tierra muy rica, que forma parte de la costa cítrica de España. La Catedral de Murcia es para pararse a mirarla con calma, pues es digna de admirar. Además, pasear por sus calles y sus puentes, te encantará. Fuera de la ciudad puedes visitar Caravaca, con sus famosas fiestas de los caballos del vino, o el precioso pueblo de Cehegín.

**EVENTOS
MURCIA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

NAVARRA

Esta comunidad marca el límite de España por el norte con los Pirineos Atlánticos... ¡Francia está al otro lado!

Puedes visitar Pamplona, que es la capital de la comunidad y donde se celebran las famosas fiestas de San Fermín. En su Plaza Consistorial, desde el balcón del Ayuntamiento se lanza el famoso "chupinazo" cada 6 de julio. ¡Es una ciudad con mucho patrimonio!

¡Descúbrela!

Además, si hay algo por lo que Navarra y todo el norte de España destaca, es por sus espacios naturales. Algunos de ellos son: las Bardenas Reales (es un paraje semidesértico que te encantará), la selva de Irati...entre muchos otros.

[VISIT NAVARRA](#)

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

Te animamos también a que visites otras ciudades, ¡España está repleta de cultura! Todas las ciudades españolas contienen historia y cultura.

Por allá donde vayas, podrás perderte entre **salas de arte**. Hay muchísimas sin mencionar y como podríamos pasar páginas y páginas enumerando museos como el Patio Herreriano de Valladolid o el Museo Nacional de Arte Romano de Mérida, te recomendamos el directorio de museos para que busques el museo que más te interese en tu ciudad más cercana.

[DIRECTORIO MUSEOS](#)

¡Haz uso de él!:

Si te gusta el **cine**, España tiene la suerte de contar con festivales de cine que dan reconocimiento al cine nacional e internacional. Las calles de las ciudades se abarrotan de gente para ver a los famosos caminar por la alfombra roja y las obras cinematográficas, que tanto trabajo tienen tras de sí, se ponen a disposición de su único y más importante receptor: el público. Algunos de los festivales de cine son el Seminci, en Valladolid; el Festival Internacional de Cine de San Sebastián; o el Festival de Cine de Málaga.

Y si prefieres el **teatro**, o no has ido nunca, pero quieres darle una oportunidad (¡seguro que no te arrepientes!), en las ciudades españolas tenemos la suerte de contar con innumerables teatros donde se representan obras tanto clásicas como contemporáneas. Además, también hay festivales de teatro, como el de Mérida.

Por último... si disfrutas con la **poesía**... Los momentos de hundimiento moral en España hicieron que la cultura y, en particular, la literatura, llegaran a la cumbre, dando lugar a movimientos intelectuales llamados "Generaciones", como la del 98 o la del 27. Estos escritores que hoy nos dan voz cuando no tenemos palabras pueden servirnos de acompañamiento e inspiración, pues ellos ya vivieron mucho de lo que hoy nos toca vivir a nosotros. Y, volviendo al presente, actualmente contamos con grandes escritores de novela: Laura Gallego, Arturo Pérez Reverte, Almudena Grandes o Carlos Ruiz Zafón...y con algunos poetas jóvenes que seguro que te gustan: Loreto Sesma, Marwan, Irene X o Elvira Sastre, que en los tiempos que vivimos, consiguen que los libros a papel se sigan vendiendo. ¿Serán una nueva generación?

[GUIA DEL OCIO](#)

En la guía del ocio podrás consultar los eventos culturales, ya sea de **cine**, **música**, **poesía** o **teatro**, que haya en tu ciudad.

El poeta uruguayo **Mario Benedetti** te dedica el siguiente extracto de su poema *No te rindas*:

No te rindas que la vida es eso,

Continuar el viaje,

Perseguir tus sueños,

Destrabar el tiempo,

Correr los escombros,

Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,

Aunque el frío quemé,

Aunque el miedo muerda,

Aunque el sol se esconda,

Y se calle el viento,

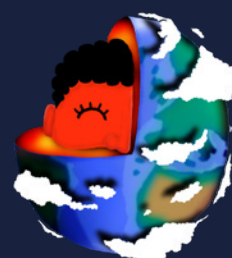
Aún hay fuego en tu alma

Aún hay vida en tus sueños.

III.

**PUEDES SER, LO QUE QUIERAS
SER, INDEPENDIENTEMENTE DE
SI ERES HOMBRE O MUJER.**

**LA IGUALDAD COMO
DERECHO FUNDAMENTAL.**



En España vivimos en un Estado social y de derecho en el que la igualdad entre personas es un **derecho fundamental**. La igualdad también forma parte de la Carta de los Derechos Humanos, que siguen la mayoría de los países de la Unión Europea.

El feminismo es el movimiento que busca la igualdad entre hombres y mujeres.

Surgió cuando la mujer era un 0 a la izquierda en la sociedad y estaba relegada a las tareas del hogar. En España, esta situación se extendió hasta los años 70 y algunas abuelas, madres y hermanas siguen reproduciendo esta actitud machista intrínseca de manera natural e inconsciente. Pero ¡jojo! Ser “ama de casa” por gusto no te hace menos mujer ni menos feminista, solo sería así si lo fueses, no quisieses y quisieses y pudieses ser muchas cosas más. Te estaría quitando tu libertad.

Hoy día, el feminismo es un canto a la libertad por tantas mujeres que se encuentran encerradas en sí mismas por inseguridad, en sus casas con un maltratador y por niñas y jóvenes que sufren violaciones, ablaciones del clítoris (extirpación total del clítoris) y agresiones todos los días, ya sea aquí o en la otra punta del mundo.

¿Por qué existe el feminismo?

Tan solo debes hacerte dos preguntas para saber por qué existe el feminismo:

- *¿Cuántos científicos hombres puedes mencionar? Newton, Einstein, Ramón y Cajal, Galileo Galilei, Da Vinci, Stephen Hawking, Darwin y un largo etcétera.*
- *¿Y cuántas científicas puedes mencionar? Marie Curie te sonará. ¿Alguna más que hayas estudiado en el colegio? ¿Rosalind Franklin? ¿Lisa Meitner? ¿Caroline Herschel? ¿Ada Lovelace? No es que no haya habido científicas, es que no las conocemos.*



Aunque la igualdad entre el hombre y la mujer existe en la teoría, en la práctica existen algunos problemas. En muchas ocasiones se continúa incumpliendo este derecho, tanto de manera consciente (por ejemplo, con la brecha salarial, es decir, que un hombre cobre más que una mujer por el mismo trabajo) como inconsciente (al normalizar los “micro-machismos”, reír bromas machistas...). Seguir tolerando esos comportamientos significa no avanzar como sociedad.

Te recomendamos...

Querida Ijeawele. Cómo educar en el feminismo de Chimamanda Ngozi Adichie. Es una carta en la que la autora nigeriana escribe quince consejos a una amiga que acaba de ser madre. ¡Se lee en una tarde, pero te deja pensando todo el mes! Y... **Valerosas** de Pénélope Bagieu (hay dos volúmenes).

En resumidas cuentas, te dejamos un buen ejemplo para que entiendas mejor qué es el feminismo y qué busca:

Los hombres tienen 10 tomates y las mujeres tienen 2. El feminismo no llega y le quita 6 tomates a los hombres para que tengamos el mismo número, sino que el feminismo siembra, riega y recoge los frutos de décadas y décadas de lucha en contra de las injusticias sociales, para que hombres y mujeres tengan 20 tomates en total, a partes iguales y todos de la misma buena calidad.

¿Qué representantes hay del movimiento feminista?

Emilia Pardo Bazán, escritora gallega, es una de las figuras del feminismo español, junto con Clara Campoamor, que luchó por el voto de las mujeres en los años 30. Quizá te suenan también la escritora francesa Simone De Beauvoir o la escritora inglesa Virginia Woolf. Ellas fueron la voz del feminismo y hoy en día, aquellos que crean en la igualdad, también estarán dando voz a aquellas personas que carecen de ella.

¿Qué podemos hacer?

A través de pequeños gestos en nuestro ambiente más cercano, podemos contribuir a que la igualdad sea cada vez más real y no tan soñada. Este no es solo un trabajo de las mujeres...también está en los hombres hacer hueco al feminismo en la sociedad, ¡la lucha es de todos!

IV.
EL AMOR ESTÁ EN EL AIRE.
EL AMOR Y LA SEXUALIDAD.



¿Qué es el amor? ¿Dónde empieza? El amor propio.

El amor es difícil de definir y, aunque no podemos darte una definición concreta, pensamos y sabemos que el amor es cuidar, confiar, respetar, sentirse libre de ser uno mismo...

¿Y dónde empieza el amor? En ti.

Lo primero y lo más importante al hablar de amor es ser consciente de que no se puede amar a otra persona si no sabemos amarnos a nosotros mismos. **Lo más importante es el amor propio.** No olvides eso. Quererte a ti de forma sana para poder querer a los demás. Aquí va un ejemplo para que lo entiendas mejor: A un amigo le falta dinero y desearías darle el dinero para que pudiese estudiar eso que siempre ha soñado, pero...de esa forma tú no tienes dinero entonces para estudiar, ni para hacer la compra mañana. ¿Cómo vas a dar algo que a ti te falta?

No profundizaremos ahora en este tema, pues ya hemos hablado con mayor profundidad en **el bloque 1**, en el apartado sobre Salud Mental.

Los tiempos del amor. El mito del amor romántico.

El amor nos rodea, está por todas partes: personas besándose en los bancos del parque, parejas paseando de la mano, las tramas románticas en las películas... Crecemos observando cómo el amor está ahí, cómo pasa muy cerca de nosotros y vivimos deseando encontrarlo.

Lo **primero**... ¡no hay prisa! Cada persona tiene sus tiempos... puedes encontrar a tu persona a los 16, a los 30 o a los 70, puedes enamorarte de nuevo o no enamorarte nunca... NO-HAY-REGLAS.

Segundo... ¡llegará cuando menos lo esperes! Sabemos que es la típica frase de consuelo de amigo, pero ¡es verdad! El amor no debe ser buscado, ni existen las medias naranjas... ¡tú ya estás completo!

Y **tercero**...siento decirte que ese amor que nos venden no es real. ¿Por qué?

- **El amor verdadero no es fácil.** *Por ejemplo: Como hemos mencionado, el amor implica ser tú mismo y eso significa que no tienes que cambiar para gustarle a nadie. Esto se complica en la práctica, porque si en muchas ocasiones es difícil estar con uno mismo, imagina estar con otra persona. Los conflictos pueden surgir y en la manera de afrontarlos está la calidad del amor.*
- **No siempre sale como esperamos. Hay veces que las relaciones no funcionan y... ¡no pasa nada!** *Si te has enamorado y ves que no está funcionando, a veces el amor propio debe ganar al amor hacia otra persona. Es parte de la vida tomar decisiones duras pero necesarias y dejar ir a personas importantes para ti. De hecho, hay personas que pasan por nuestra vida de manera temporal y que nos enseñan algo, para luego irse. Y eso está bien. No tengas miedo, porque vendrán otras personas. Aceptar esto y vivirlo también es crecer*

Los límites del amor. La violencia de género.

Como hemos comentado, definir el amor no es nada fácil. Más sencillo es definir que NO ES AMOR. Todo lo que sea negativo, aquello que te haga sufrir, que te limite o que haga que no seas tú mismo...NO es amor.

Hay límites que son infranqueables.

El amor no tiene por qué aguantar todo.

El amor implica respeto y cuidado y, todo lo que sobrepase tu libertad, deja de ser amor y comienza a ser tóxico e insano, pudiendo derivar en violencia física o sexual, digital y/o psicológica.

Hay ciertos comportamientos que pueden ser una manifestación de violencia de género, tales como humillarte, insultarte, gritarte, aislarte de tus relaciones con amigos y familiares, controlarte, amenazarte o agredirte física o mentalmente, o forzarte a mantener relaciones sexuales no consentidas. Este tipo de comportamientos, que quizá te puedan parecer muy extremos, pueden empezar con otros más leves, como pueden ser los celos, el control de tus redes sociales y de tu estilo de vida y el miedo que te pueda provocar ser completamente tú ante esta persona.

Si en tu relación o en una relación de tu entorno hay algunas de estas actitudes debes vigilarlas y actuar. ¿Cómo? Cuéntaselo a otras personas de confianza y pide ayuda. En el caso de que se trate de otra persona anímala que pida ayuda.

Recuerda que puedes llamar gratuitamente al número de **Atención a Víctimas de Violencia de Género, el 016** y si eres menor de edad puedes llamar a **ANAR, Atención a Niños y Adolescentes en Riesgo, 900 20 20 10**.

También, puedes descargar la **App “Libres”** que dispone de información para saber cómo actuar ante tales situaciones de violencia de género.

Te recomendamos...

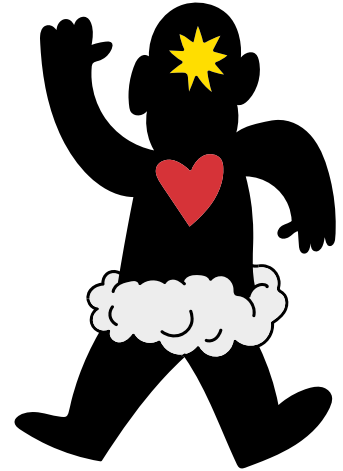
Leer *Nada* de Carmen Laforet y *El cuento de la criada* de Margaret Atwood (también hay serie de esta última, y ha tenido mucho éxito).

La violencia nunca está justificada.

Quien te quiere, te cuida. No lo olvides.

El amor es de muchos colores.

Para empezar, hay que tener en cuenta algunos conceptos: Identidad de género, orientación sexual, sexo biológico y expresión de género. Quizá todas te suenen parecido, pero espera a comprobar lo que se esconde detrás de cada una de ellas. Para entenderlo mejor, vamos a plasmarlo con un monigote:



Aclaración: Este esquema refleja cómo se entiende en Occidente. No hay esquemas preconcebidos y, por tanto, no tienes que sentirte parte de ninguno de los grupos a continuación mencionados. Sin embargo, sí que es cierto que, saber la diferencia entre estos términos y aplicarlos en nuestra vida nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a los demás.

Esto no es una manera de complicar las cosas, sino que se trata de una realidad con la que convivimos todos y todas. Somos resultado de todas estas características, combinándolas de manera diferente en cada persona.

Identidad de género

Transgénero — Cisgénero

El sol representa la identidad de género, es decir, cómo vives tu género, el concepto de ti mismo en relación con tu fenotipo sexual (si tienes pene o vagina). Puede corresponder o no con el sexo del nacimiento, lo que define los términos transgénero y cisgénero. Pongamos dos ejemplos:

1. *Mi nombre es Lucía y nací con vagina. Además, me siento mujer.*
2. *Soy cisgénero, pues coinciden mi identidad de género y mi fenotipo sexual.*
3. *Mi nombre es Óscar y nací con vagina. Además, me siento hombre.*
4. *Soy un hombre con vagina, transgénero, pues no coinciden mi identidad de género y mi fenotipo sexual.*

Es decir, lo que tengamos entre las piernas no define lo que somos. Por eso es un “además” y no un “por tanto”.

¿Sabías que...

“Transgénero” y “transexual” **NO** son lo mismo? Transgénero es esta no-correspondencia entre fenotipo sexual e identidad de género y la transexualidad va un paso más allá, pues supone el cambio de fenotipo sexual para que se corresponda con la identidad de género.

Hoy en día, ambas realidades están aceptadas en España y cada vez se va avanzando más en este aspecto, aunque es cierto que queda mucho camino por recorrer.

Orientación sexual**Heterosexual — Asexual — Pansexual — Bisexual — Homosexual**

El corazón representa la orientación sexual, es decir, **por quién** me siento atraído sexual o emocionalmente.

- Las personas **heterosexuales** son aquellas que se sienten atraídas por otras del sexo contrario. Por ejemplo: Hombre - Mujer.
- Las personas **asexuales** son aquellas que no se sienten atraídas por ningún sexo.
- Las personas **pansexuales** son aquellas que se sienten atraídas por todo tipo de género: femenino, masculino y no binario.
- Las personas **bisexuales** son aquellas que se sienten atraídas tanto por hombres como por mujeres.
- Las personas **homosexuales** son aquellas que se sienten atraídas por su mismo sexo. Por ejemplo: Mujer - Mujer; Hombre - Hombre.

¿Sabías que...

El término **LGTBIQ+** responde a las palabras Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans, Intersexual, Queer y otros colectivos (+)?

En todo este esquema, hay infinitos huecos en los que te puedes encontrar, o no. No todo es blanco o negro, hay una gran escala de grises.

Hoy en día el amor es tan libre, que puede no dársele nombre ni atarlo a ningún concepto.

Sexo biológico

— Intersexual —

La nube representa el sexo biológico, es decir, lo que tenemos entre las piernas al nacer. De manera muy básica podemos decir que el sexo biológico nos separa en “machos” y “hembras”, aunque esto no suene especialmente bien.

¡Cuidado! No hablamos aún de “hombre” y “mujer” porque esto ya implica hablar de género (lo primero que hemos analizado). Por tanto, lo que tenemos al nacer es el sexo biológico y lo que se espera de nosotros como hombre o como mujer es la identidad de género, que es lo primero que hemos analizado. Como dijo Simone de Beauvoir “*no se nace mujer, se hace mujer*”.

Sin embargo, hay personas a quienes no se les asignan los sexos binarios tradicionalmente establecidos “macho” y “hembra”, porque tienen características biológicas de uno y otro sexo, ya sea por su anatomía, cromosomas u hormonas. Estas personas son **intersexuales**.

Expresión de género

Masculino — Andrógino — Femenino

La expresión de género se corresponde con la forma en la que expresamos nuestro género, es decir, con las características externas: cómo vestimos, cómo hablamos, cómo nos expresamos... En definitiva, cómo me presento y muestro ante los demás.

Esto puede variar entre masculino, femenino o andrógino, que sería la mezcla de ambos.

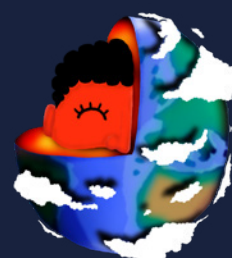
Por ejemplo: Ruby Rose (si te gusta *Orange is the new black* te sonará más aún) o David Bowie (si te gustan los clásicos del rock) tienen una expresión de género andrógina.

MALEGRÍA

V.

**QUIÉN DECLARA EL ESTADO
DE ALARMA Y POR QUÉ
BEBEMOS CAFÉ O COLACAO
POR LAS MAÑANAS.**

POLÍTICA Y GLOBALIZACIÓN.



1. NACIONAL

Igual que la columna vertebral sostiene tu cuerpo, la columna vertebral de España es la Constitución española, un documento que recoge las normas que deben ser respetadas por todos. Conociéndola, conocerás cómo es y cómo funciona el país. No es tan inmensa como te puedes imaginar, ¡ni tan vieja! Solo tiene poco más de 40 años (nació en 1978), pero su nacimiento no fue fácil.

1. La organización de España

España es un **Estado social y democrático de Derecho**. Y te preguntarás: ¿PERO ESTO QUÉ ES Y POR QUÉ QUIERO SABERLO? Esto significa que aquí se te permite ser quien eres, elegir a los representantes políticos y que aquí se regula la convivencia a través de libertades y derechos fundamentales.

La forma de Estado en España es la **Monarquía parlamentaria**, por lo que el Jefe del Estado español y mando supremo de las Fuerzas Armadas es el Rey, hoy Felipe VI.

2. La separación de poderes.

Lo fundamental para que un Estado funcione es la separación de poderes. Imaginémoslo un partido de fútbol. El Madrid contra el Atlético. Para que el partido se desarrolle justamente, tiene que haber un árbitro. En España este árbitro es el **poder judicial**, es decir, la **justicia**, los jueces (los que a veces ves que llevan peluca blanca en las películas de Hollywood. Aquí no es así, aunque sí que llevan toga).

Ahora imaginemos el primer día de clase en la ESO. No quieres volver a la rutina después de las vacaciones y a los pocos días tu profesor propone elegir representante de clase. Entonces, apuntáis en un papel, sin necesidad de enseñarlo a nadie, a la persona que quieres que salga, y después contáis los votos para ver quién tiene más. Estáis votando y ejerciendo la democracia a pequeña escala, tu derecho a voto.

El delegado y el subdelegado se convierten en representantes de la clase y tomarán las decisiones pensando en ella y en su bienestar. Es así cómo funciona el poder **legislativo y ejecutivo**. En este caso, el poder ejecutivo sería el delegado de clase, que aplica y respeta las leyes. El colegio actúa como poder legislativo para controlar los abusos por parte del poder ejecutivo, que es el Gobierno de España o el delegado en nuestro ejemplo.

En resumen: el **poder legislativo** hace las Leyes y controla al Gobierno y el **poder ejecutivo** aplica las Leyes.

3. El sufragio o voto

En España, también votamos al representante, puesto que **la soberanía reside en el pueblo**, es decir, en los ciudadanos. Habrás visto en las noticias que la gente va a votar cada cierto tiempo (por regla general cada cuatro años) y tú también puedes hacerlo a partir de los 18 años.



¡Votar es un privilegio con el que muchas personas a lo largo de la Historia no han contado!

El sufragio o “el voto” es universal, libre, igual, directo y secreto. **Universal** porque no excluye a nadie por su sexo, clase social o nivel económico; **libre** porque nadie puede ser obligado a votar o a quién votar; **igual** porque tu voto cuenta como uno, igual que el de tu compañero; **directo** porque cada individuo debe ejercer su derecho a voto sin intermediarios, tomando sus propias decisiones; y **secreto** porque no tienes que revelar a quién has votado.

Ve a las urnas con ilusión porque se ha luchado durante siglos para que **tú hoy puedas votar**. En el caso de que creas que no puedes votar porque eres originario de otro país, existe la posibilidad de que tu país tenga un tratado con España que te permita votar en las elecciones municipales. Este es el caso de ciudadanos de la Unión Europea residentes en España y a ciudadanos de países con Acuerdos de reciprocidad, que son: Noruega, Ecuador, Nueva Zelanda, Colombia, Chile, Perú, Paraguay, Islandia, Bolivia, Cabo Verde, República de Corea y Trinidad y Tobago.

Si directamente no puedes votar, quédate con que, en España, el derecho a sufragio (lo que conocemos como derecho a voto) es parte esencial de un Estado democrático y permite a los ciudadanos decidir sobre la gestión de la sociedad, que es la política. Pues la política es para y con el pueblo.

2. INTERNACIONAL

Hemos dicho que la Constitución es LO MÁS y, de hecho, lo es, pero España está encajada en el marco internacional, por lo que el **Derecho de la Unión Europea y los Tratados Internacionales** a los que el país está adherido también son parte de las normas de Derecho.

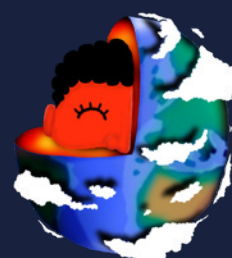
La Unión Europea cuenta con 27 Estados miembros desde diciembre de 2020. España se unió, junto con Portugal, en el año 1986.

La Unión Europea no es simplemente la que da nombre a las monedas (estas vinieron mucho después de su formación, con el cambio de milenio) aunque es cierto que su creación tenía como objetivo la consecución de objetivos económicos. El origen de la Unión Europea es la Comunidad Europea del Carbón y Acero en 1951. ¿No es increíble? En el ámbito europeo, elegimos directamente a los diputados del Parlamento Europeo, que nos representan. La pertenencia a la Unión Europea nos permite gozar de becas como la Erasmus (tanto para estudios como prácticas) y movernos solamente con el DNI encima por todos los estados miembros.

En la página de la Unión Europea puedes leer información muy interesante sobre sus organismos, los proyectos activos y ya realizados y, además, hay muchos vídeos para entender cómo funciona la Unión.

EUROPA

VI.
NO SOLO LOS VAMPIROS
NECESITAN SANGRE.
DONACIÓN DE SANGRE.



Donando sangre puedes regalar vida.

Tal vez parezca que estamos exagerando, pero... ¡para nada! La sangre tiene numerosas funciones muy importantes para que nuestro cuerpo funcione con normalidad, pero, por desgracia no se puede fabricar ni se puede almacenar por tiempo indefinido... (al menos todavía). Por ello, se necesitan donaciones constantemente; para que, en el caso de que alguien la necesite, esté disponible. Gracias a los donantes otra persona puede seguir viviendo.

Si quieres ser donante quizá te surjan algunas preguntas... a continuación te resolvemos algunas de ellas.

1. ¿Todo el mundo puede donar? Estos son los requisitos. Si los cumples todos, tienes bandera verde, ¡puedes donar!



- *Tener **buena salud**.*
- *Tener entre **18 y 65 años** (los mayores de 65 pueden donar sangre si ya lo han hecho con anterioridad y tienen buena salud. Lo valorará un médico).*
- *Pesar **mínimo 50 kg**.*
- *No padecer ni haber padecido enfermedades transmisibles por vía sanguínea, tales como paludismo, VIH, hepatitis B o C o algún tumor.*

2. ¿Cuántas veces al año se puede donar sangre? Los hombres pueden donar en un año hasta 4 veces, y 3 veces en caso de las mujeres (debido a las pérdidas por la menstruación).

3. ¿Cada cuánto tiempo se puede donar sangre? Puedes hacerlo con un intervalo mínimo de 2 meses entre donaciones.

4. Si tengo tatuajes o piercings, ¿puedo donar sangre? Si han pasado 4 meses, ¡puedes hacerlo!

5. Si estoy en periodo de menstruación, ¿puedo donar sangre? Si te encuentras bien, ¡por supuesto!

6. ¿Tengo que ir en ayunas? ¡No! Recomiendan que no vayas con el estómago vacío, para que no te marees, pero... ¡nada de alcohol!

7. ¿Es seguro? ¿Duele? ¿Qué efectos provoca? ¡Es completamente seguro! Puedes sentir cierto mareo o puede dolerte un poco la zona de pinchazo... ¡nada más!

Y quizá la pregunta más importante... **¿DÓNDE PUEDO DONAR?** Aunque a veces se realizan campañas, también puedes encontrar puntos fijos de donación de sangre en tu ciudad. En la página web de Cruz Roja puedes encontrar tu centro más cercano.

DONAR SANGRE

¿Tienes más preguntas? Haz clic en tu comunidad autónoma para encontrar la respuesta:

ANDALUCIA

CASTILLA Y LEÓN

CATALUÑA

COMUNIDAD VALENCIANA

LA RIOJA

MADRID

MURCIA

PAÍS VASCO

CASTILLA-LA MANCHA

ARAGÓN

ISLAS BALEARES

ISLAS CANARIAS

CANTABRIA

NAVARRA

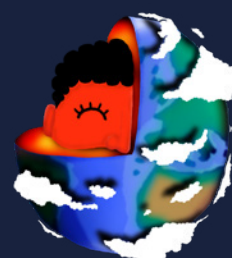
EXTREMADURA

GALICIA

ASTURIAS

¡No olvides el DNI y desayunar bien!

VII.
**PUEDES SALVAR UNA VIDA
SENTADO EN UN SILLÓN.**
**DONACIÓN DE PRECURSORES
HEMATOPOYÉTICOS.**

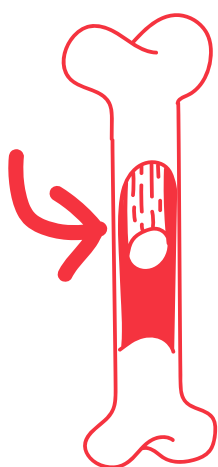


Si estás leyendo estas líneas es porque tienes curiosidad o estás interesado en la donación de precursores hematopoyéticos. Por ello, ya podemos darte las gracias.

En las próximas líneas intentaremos resumir lo más importante sobre el tema, pero te recomendamos y animamos a que amplíes la información todo lo que creas necesario. ¿Dónde?

F CARRERAS

En tu Centro de Atención Primaria, tu Centro Hospitalario o en webs de referencia como la Fundación Josep Carreras o en la nueva iniciativa Unmatchxunavida.

UNMATCH X
UNA VIDA

¿QUÉ ES LA MÉDULA ÓSEA?

La médula ósea es un tejido que se encuentra en los huesos. Contiene **células madre**, unas células muy especiales caracterizadas por la capacidad de convertirse en cualquier otra, entre ellas, las células sanguíneas: glóbulos blancos, rojos y plaquetas.

Muchas enfermedades son consecuencia de la producción baja, excesiva o anómala de estas células. Un tratamiento potencialmente curativo para estas es la **donación de precursores hematopoyéticos**, que consiste en la sustitución de las células enfermas del paciente por las sanas del donante.

¿CÓMO ME HAGO DONANTE?

Realmente es muy sencillo. ¡Coge papel y boli!

Lo primero, debes revisar que **cumples los siguientes requisitos**:

- *Tener entre 18 y 40 años (realmente se puede ser donante hasta los 60 años, pero actualmente se ha reducido la edad de inscripción porque los donantes jóvenes son los más solicitados y los que dan mejores resultados)*
- *Pesar más de 55 kilos.*

Si los cumples, ¡vamos a por el siguiente paso... **la inscripción!**

1. *Descarga el consentimiento informado (un papel que deberás firmar donde confirmas tu interés por ser donante) y el impreso de registro (otro papel que contendrá tus datos personales). Te los dejamos AQUÍ.*
2. *Acércate a tu centro de donación más cercano. (¡)con los documentos. Allí te indicarán cómo rellenarlos y te sacarán una muestra de sangre para el registro.*

F CARRERAS

F CARRERAS

En unas semanas recibirás la confirmación del REDMO
(Registro de donantes de médula ósea)

¡Ya estás disponible para ser donante si alguien de cualquier parte del mundo te necesita! ¡Sí, de cualquier parte del mundo!

La donación es UNIVERSAL.

¡ME HAN LLAMADO!

Seguro que te preguntarás... ¿por qué yo? Que seas tú y no otra persona se debe a la **compatibilidad inmunológica entre el donante y el receptor.**

Este es un tema un poco más complicado de explicar (¡investiga, investiga, investiga!), pero quédate con la siguiente idea: **no todos podemos ser donantes de todos.** Nuestro sistema inmunitario es tan preciso que detecta cualquier cambio o elemento desconocido y tiende a destruirlo. Al cambiar las células enfermas de una persona por las sanas de otra debemos buscar aquellas que sean **más parecidas** para que esto no suceda.

El siguiente paso es...**la donación.** ¡No dudes y no tengas miedo! No duele ni es peligroso. Optarás a varias formas de donación:

1. *Sangre periférica: Extracción sanguínea (un análisis “de toda la vida”) tras la administración de 4-5 inyecciones subcutáneas de los llamados “factores de crecimiento” que sirven para pasar las células madre de la médula ósea a la sangre.*
2. *Médula ósea: Extracción de sangre medular de las crestas ilíacas. Es un procedimiento bajo anestesia general o epidural que requiere ingreso hospitalario de 24 horas.*

Existe otra técnica más nueva que está ofreciendo resultados muy satisfactorios: la **donación de sangre de cordón.** Es una opción para toda mujer embarazada sin enfermedad infecciosa que quiera ser donante. Es interesante porque estas células pueden conservarse en el banco de sangre de cordón (situado en Galicia) y recurrir a ellas si alguien las necesita.

¡HE SIDO DONANTE! ¿Y AHORA QUÉ?

La médula se regenera completamente unas semanas después de la donación. Por ello... ¡puedes volver a donar sin problema! Es posible que las personas que reciben un trasplante de médula puedan requerir una segunda donación tiempo después. Por ello, aprovechando la suerte de que fueses compatible con él o ella, se te “bloquea” un tiempo en el sistema de donantes.

¡Te invitamos a que sigas informándote sobre el tema! ¡Anímate!

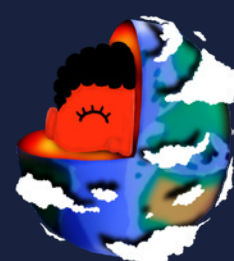
Es gratuito, no duele, no es peligroso, es anónimo, universal y,

lo más importante... ¡puedes salvar una vida!

VIII.

**ME CUENTAN LO QUE QUIEREN
Y DECIDO LO QUE CREERME.**

PERIODISMO Y ACTUALIDAD.



Leer el periódico te recordará a la típica persona mayor con gafas, desayunando en un bar mientras pasa las páginas con cara de circunstancia y a una velocidad superior a la que un humano puede leer. Pero, ¿qué necesidad hay de leer el periódico? ¿quién compra hoy en día un periódico?

En la Constitución, se habla de **libertad de expresión y de información**. Estas libertades pueden ser ejercidas por cualquier persona y, aunque des por sentado este detalle, dar tu libre opinión, leer lo que quieres y que escriban para ti sin miedo a la censura, es algo con lo que contamos plenamente desde que tenemos Constitución, esto es desde 1978.

Los medios de información son resultado de esta libertad de expresión. Hoy en día las noticias no tienen por qué estar impresas y, aunque el olor de la prensa recién comprada no lo encuentras en el móvil, los periódicos online están disponibles en todos los dispositivos y, además, son gratuitos.

Pero, tranqui, no solo tienes que acudir a periódicos para informarte, también en las redes sociales puedes encontrar fuentes de información veraces. Eso sí, asegúrate de que la fuente que estás leyendo es oficial para evitar caer en bulos, ya que ahí puede publicar el que quiera. En Twitter e Instagram puedes acceder a cantidad de noticias, y casi a la misma vez que suceden, pues muchos periódicos van informando de las noticias de última hora.

¿Sabías que...

Twitter en España es famoso mundialmente por la ironía con la que se cuenta la realidad política y social? Puedes seguir a los periódicos que más te gusten, o alguno de los que te recomendamos más abajo, y encontrar las noticias más relevantes en pocos caracteres y a golpe de clic. Mira más de uno y verás cómo una misma noticia se cuenta de forma distinta.



Con esto queremos darte a entender que estar **informado** es GRA-TUI-TO. Y, como se dijo antes, gratis hoy... poca cosa.

A continuación, te dejamos algunos de los **periódicos** que puedes leer, tanto físicamente, como online:

- **El Mundo, El País, ABC, 20 Minutos, El Confidencial, La Vanguardia, Ok Diario, El Español o El Correo**, donde puedes encontrar noticias diarias de todas las categorías y de diferentes regiones y países. Cada localidad y comunidad autónoma cuenta también con periódicos propios de la región. ¡Seguro que hay alguno que te convence!
- **El Economista o Cinco Días** para los que quieran noticias frescas sobre Economía.
- **AS o MARCA** para los amantes del deporte.

- **BBC** (disponible en español con noticias internacionales), **Die Zeit** y **Frankfurter Allgemeine** (en alemán), **Le Monde**, **Figaro** y **Libération** (en francés), **Diário de Notícias** (en portugués), **La Repubblica** (en italiano), **The Guardian**, **Daily Mail**, **The Times** (en inglés británico) o **The New York Times** (en inglés estadounidense), para noticias con una perspectiva más internacional y propia de cada país.

Te recomendamos **leer dos periódicos distintos**, para ver la información desde diferentes perspectivas y despegarte un poco de la ideología o “esquema preconcebido” con el que se cuentan las noticias. En uno leerás algo que en el otro no está y viceversa. Siempre es mejor escuchar todas las versiones de la historia.

Esto te ayudará a ser más crítico con lo que lees y escuchas, y así poder expresar tu opinión con convicción y valorar las circunstancias en torno a tu criterio. Esto es algo muy personal y debes trabajar para que sea propio, sin dejarte condicionar o manipular por lo que piensan los de tu alrededor, pero siempre estando abierto y siendo tolerante con respecto a otras ideas. No tienes que pensar lo que piensa todo el mundo. **Cuestiona todo, hazte preguntas y busca tus propias respuestas.**

También están ahora muy de moda los **podcasts**, disponibles en plataformas como Spotify o Apple Music. Hay de todos los tipos, desde charlas TED (¡súper interesantes!) hasta comedia y terror. Como consejo, los podcasts son buenísimos para practicar idiomas mientras intentas quedarte dormido o estás yendo a casa y tienes unos cascos a mano.

Aquí te dejamos una lista de podcasts a la que puedes recurrir y que a nosotros nos encantan:

- Para aprender **idiomas**: *Coffee Break French, Spanish, English, German, Italian y 6 Minute English.*
- Para escuchar charlas de temática social: *TED en español o TED Talks Daily en inglés.*
- Para estar informado de la **actualidad con un toque de humor** y para echar el rato: *Nadie Sabe Nada (con Berto Romero y Buenafuente) o La Vida Moderna (con David Broncano, Ignatius Farray y Quequé).*
- **Para conocerte un poquito más a ti mismo**: *Entiende tu mente (con Molo Cebrián, Luis Muiño y Mónica González).*
- Para **relajarte** y evadirte un rato: *Meditada.*

¿Sabías que...

El periódico *The New York Times* publica una columna semanal llamada **“Modern Love”** contando historias de amor reales y se ha hecho tan famosa que han hecho un podcast y una serie? El podcast está disponible online gratuito y la serie en *Amazon Prime*. ¡La realidad puede superar a la ficción!

IX.

ÉRASE UNA PERSONA A UNA PANTALLA PEGADA: “¿CUÁNTOS “ME GUSTA” TIENES EN TUS FOTOS?” Y OTROS DRAMAS.

REDES SOCIALES Y DIGITALIZACIÓN.



Hoy en día vivimos en la cultura de la inmediatez, es decir, queremos todo YA. La tecnología ha aportado a nuestra sociedad incontables ventajas, pero también hemos creado dependencia tecnológica. Más de una vez hemos escuchado aquello de “todo en exceso es malo” y es una frase que casi nunca está equivocada.

El móvil es lo primero y lo último que vemos al levantarnos y al irnos a la cama, estamos constantemente refrescando Instagram y miramos el móvil cuando esperamos a que el semáforo se ponga en verde, cuando nos aburrirnos en clase, cuando tenemos tiempo libre... Incluso sentimos que no podemos salir sin él y casi nos da un vuelco al corazón cuando nos tocamos el bolsillo y creemos que lo hemos perdido...seguro que te ha pasado.

Hemos olvidado qué es aburrirse, cómo buscar formas en las nubes o ir por la calle mirando a los que caminan y se cruzan con nosotros. Puede que incluso nos hayamos olvidado de estar con nosotros mismos y escucharnos en el silencio.

¿Cuántas veces miras el móvil cuando has quedado con tus amigos para tomar algo? A veces incluso te pierdes parte de la conversación durante unos minutos por responder a un mensaje que no es urgente ni importante, meterte en Twitter, mirar quién ha dado “me gusta” a tu última publicación... Quizás lo hagas hasta inconscientemente.

¿No te ha pasado que alguien enseña un vídeo o una foto e inmediatamente todo el mundo empieza a hacer lo mismo? ¿Qué pasa con el que no está con el móvil? ¿Qué ocurre con el que quiere estar con los que le rodean a solas, sin tweets, TikToks, ni notificaciones en WhatsApp? Plantéatelo.



El “postureo” domina nuestra sociedad.

No todo lo que aparece en los medios digitales y en las redes sociales es verdad.

En este mundo cada vez más digital, lo que antes se hacía en la plaza del pueblo, ahora se hace en las *stories* de Instagram. Las redes sociales están a la orden del día y... ¡parece que sentimos la necesidad de publicar todo lo que estamos haciendo para que la gente lo vea!

Muchas veces pensamos que la vida de una persona es lo que publica en Instagram y no sabemos realmente cómo está esa persona por dentro o qué sucede en su vida. Puede ser que a veces se intente crear una falsa felicidad y por eso, **nunca debemos comparar nuestra vida, nuestros cuerpos o nuestros sentimientos con lo que aparece en las redes sociales.**

“De lo que te digan no te creas nada y de lo que veas créete la mitad”

Resultante de la fusión de palabras “información” e “intoxicación” se ha empezado a hablar en los últimos años del término **“infoxicación”**. Y te preguntarás: “¿qué es esta palabrota?”. Este término se refiere a la sobrecarga de información a la que tenemos acceso y que nos llega, sobre todo, a través de Internet. **Leemos tanto y tantas cosas a través de las redes que acabamos estando mal informados o, directamente, desinformados.**

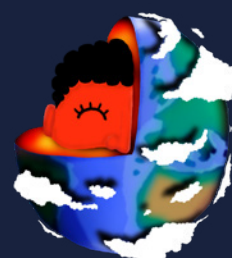
¿Cuántas de las cosas que leemos son verdad? Ya lo hemos mencionado en el capítulo sobre el periodismo: las noticias vuelan y, cuando las publicas en redes sociales, mucho más. Sin embargo, no toda la información que ves en Internet es verdadera. No todo lo que dice Google es la verdad absoluta. Por ello, no compartas todo lo que leas en cualquier red social. Hay que comprobar siempre la fiabilidad de la fuente.

¡Por cierto! Seguro que te ha pasado que, tras visitar alguna página web empiezan a llegarte promociones, anuncios o encuestas. En el momento en el que das a “aceptar” con un solo clic, estás cediendo tus datos y autorizando a manejar tu información personal. ¡No tienes que tener miedo!, sino tener presente el poder de internet y las nuevas tecnologías para estar alerta y dar tus “clics” con la tranquilidad de no estar aceptando cualquier cosa.

X.

¿“FRIDAYS FOR FUTURE”?
¿ESO QUÉ ES? ¿SE COME?

MEDIO AMBIENTE.



Lo que te permite ser y existir es el planeta en el que vives.

Por ello, merece un apartado para él solo.

Hemos alcanzado un nivel de desarrollo nunca antes visto en la historia de la humanidad, pero... ¿es posible que este desarrollo pueda terminar acabando con nuestro planeta y con todos aquellos que habitamos en él? La respuesta, por desgracia, es Sí.

Desde que somos pequeños nos intentan inculcar que reciclemos, que cerremos el grifo mientras nos lavamos los dientes o nos enjabonamos en la ducha, que nos duchemos en lugar de bañarnos o que apaguemos la luz cuando no se esté utilizando la habitación.

Pero, entre tú y yo...

¿lo has vuelto a hacer a pesar de esos consejos tan sabios?

No somos conscientes de las consecuencias de nuestros actos y pensamos “bah, si no lo hago, otro lo hará” o “qué más da, el agua o la luz la voy a pagar yo”. ¡Así no funcionan las cosas!

Si así fuese, el mundo se iría al garete, y **no tenemos otro planeta al que mudarnos.**

Tienes el poder de cambiar las cosas que estén en tu mano, aunque sea a pequeña escala. Bueno, en nuestras manos, porque... ¡esto es trabajo de todos!

Estrella Galicia ha lanzado en los años 2019 y 2020 anuncios promocionales de su bebida con mensajes de protección del medio ambiente. Los anuncios están disponibles en **YouTube**.

¡Merece la pena verlos! ¡Échales un vistazo!



LAS 5 ERRES

Para entender la conservación y el cuidado del medioambiente, es interesante conocer **las 3R: Reducir, Reutilizar, Reciclar, Recuperar y Reparar.**

- **Reducir** implica disminuir el consumo de productos “nuevos”, pues se generan más residuos. Por ejemplo, en vez de comprar seis botellas pequeñas de agua, es mejor comprar una botella de un litro. Así, se están evitando cinco envases de plástico.
- **Reutilizar** implica volver a utilizar, es decir, darle el máximo uso posible antes de convertirlo en residuo. Esta R es muy importante y se aplica en nuestro día a día de forma sencilla. Un ejemplo sería utilizar bolsas de tela o una mochila al ir a hacer la compra.
- **Reciclar** es la acción final, cuando las dos primeras R ya se han llevado a cabo y se realiza separando los productos usados por clases para ayudar a que se puedan volver a utilizar.
- Y por último **Recuperar y Reparar**. ¡Hay productos que tienen arreglo y no tienen que ir directamente a la basura!

¿CÓMO SE RECICLA?

¿Sabías que...

En otros países, incluso te multan por no reciclar o por no hacerlo correctamente? Alemania es uno de ellos.

Para empezar, igual que sabemos que **Twitter** es azul, **Snapchat** amarillo, **YouTube** rojo y **WhatsApp** verde, hay que saber de qué color es cada contenedor y para qué sirve.

El azul es para el **papel**, el verde para el **vidrio**, el amarillo para el **plástico** y el gris oscuro es para los **restos** no reciclables.

Para que nos entendamos...Twitter es para el papel, WhatsApp para los botes de tomate de cristal después de haber comido espaguetis y, por último, Snapchat es para el plástico. Este último es muy útil, ¡porque hay plástico por todos lados!

La basura orgánica también es muy importante, porque con los restos de comida más tarde se puede hacer compostaje. ¿**Compostaje**? ¿Qué es eso? Es un proceso a través del cual se transforma la materia orgánica para obtener el compost, un tipo de **abono natural para la tierra y los suelos** que se suele usar para el cultivo y la agricultura.

¡Lo puedes hacer tú mismo!
Hay mucha gente que lo hace en su casa para su propio huerto.

Hay un libro que quizá te guste: *Residuo cero en casa* de Bea Johnson, en el cual puedes encontrar ideas, hábitos, etc. para evitar y prescindir de los residuos en casa.

En España hay muchos lugares llamados PUNTOS LIMPIOS. Son instalaciones dedicadas a la recogida de residuos y su clasificación para su reciclaje. Es decir, allí puedes depositar los restos generados en casa que no puedes tirar en los contenedores que te encuentras en la calle, ya sea por tamaño o por peligrosidad. Estos puntos limpios son gratuitos, ¡y mira que hoy en día hay que pagar por todo!

¡Oye! Y nada de tirar papeles al suelo, al mar o en el campo. Es la casa de muchos otros seres vivos...y... ¡a nadie le gustaría que alguien fuese a su casa a llenarla de basura!



¿Sabías que...

Hay una "isla de basura" en el Océano Pacífico donde están acumulados millones de restos plásticos?

EL IMPACTO DE LO QUE HACEMOS EN LOS DEMÁS

Educándonos a nosotros mismos, también aprenden los demás. Si tu amigo ve que tiras el envoltorio del bollycao al contenedor amarillo o a una papelería, seguro que se pensará dos veces si él lo tira al suelo. ¿Y tú? Tú te vas a sentir genial, porque seguro que de esa forma estás salvando mínimo a una tortuga en el Atlántico que podrá vivir los cien años que debería. ¿No es maravilloso?



¿Sabías que...

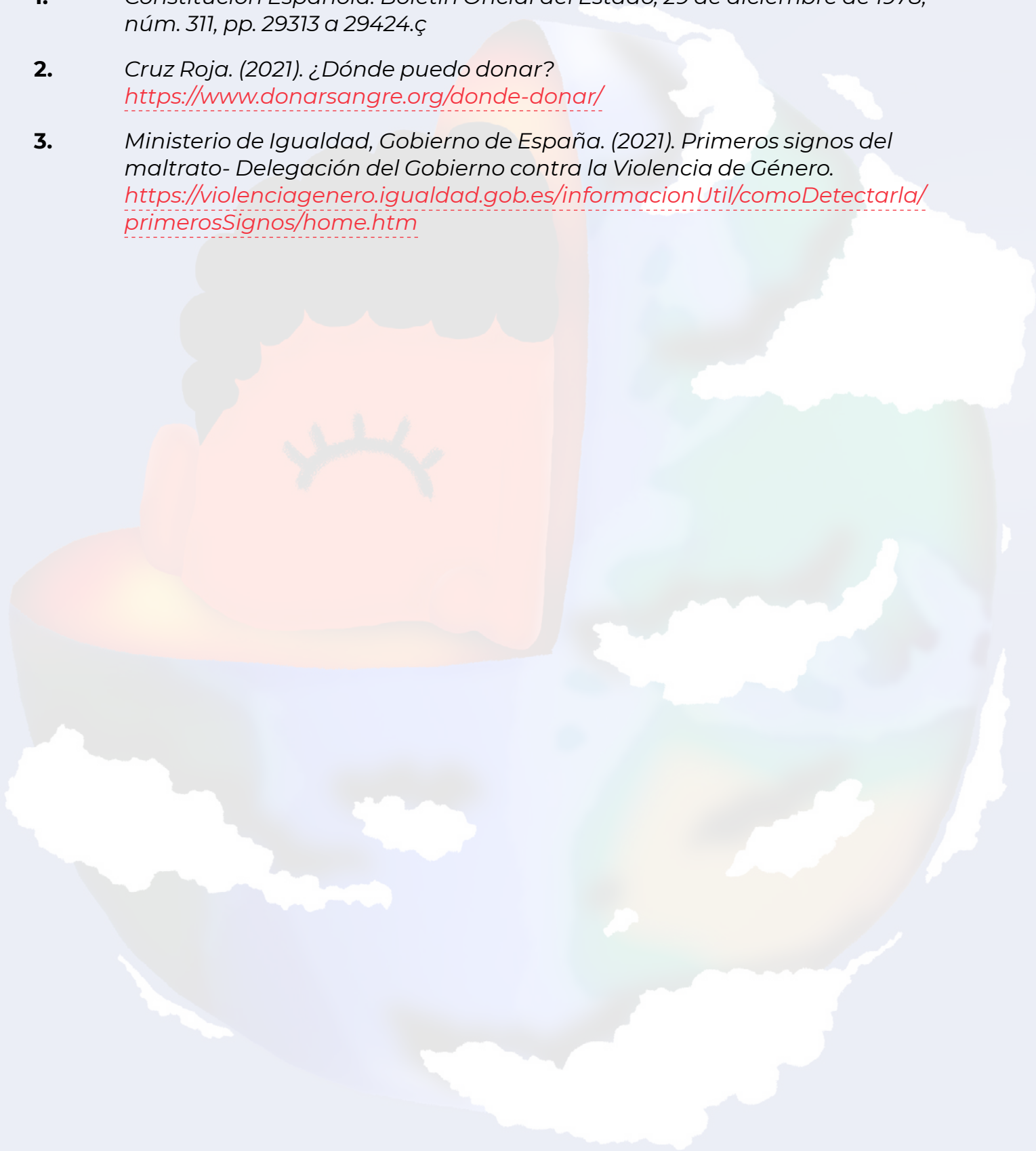
En los meses en los que el COVID-19 ha azotado el mundo, la Unión Europea ha lanzado la iniciativa del Green Deal ("Acuerdo Verde Europeo" en español), que pretende hacer que Europa sea neutral para el clima en 2050?

Recuerda que, "si no eres parte de la solución, eres parte del problema".

¿De qué lado quieres estar tú?

REFERENCIAS

1. Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424.ç
2. Cruz Roja. (2021). ¿Dónde puedo donar?
<https://www.donarsangre.org/donde-donar/>
3. Ministerio de Igualdad, Gobierno de España. (2021). Primeros signos del maltrato- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/comoDetectarla/primerosSignos/home.htm>



EL FINAL LO ESCRIBES TÚ:

Hasta aquí podemos acompañarte.

En definitiva: **sé la mejor versión de ti mismo.** No podemos pedir más. Esperamos que hayas aprendido algo. ¿Aunque sea un poquito?

Suerte y sé feliz.

P.D.: Este no es el final. Aquí es donde todo empieza.