

Coronavirus (COVID-19)

Argentina **unida**

Entrá y divertite

Guía de
recomendaciones
y recursos para
adolescentes

#QuedateEnCasa

Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina



Responsable de contenidos

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF)
Ministerio de Desarrollo Social

Desarrollo y revisión de contenidos

Área de Comunicación - SENAF

Dirección Nacional de Sistemas de Protección - SENAF

Dirección Nacional de Promoción y Protección Integral - SENAF

Dirección de Adolescencias y Juventudes – Ministerio de Salud de la Nación

Coordinación editorial

Área Comunicación - SENAF



Con el apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Agradecimiento especial: a los, las y les adolescentes que compartieron sus opiniones, gustos y preferencias y aportaron ideas y contenidos para el desarrollo de esta guía.

Foto tapa: UNICEF

Para leer antes de empezar

Estamos viviendo unos días muy particulares: por la propagación del nuevo coronavirus (COVID-19), se declaró la emergencia sanitaria en todo el mundo. En Argentina, el gobierno nacional decretó el aislamiento social obligatorio (también llamado “cuarentena”) para prevenir los contagios. La medida es extrema, pero se está demostrando a nivel mundial que los resultados son positivos porque hay menos contagios en los países que la implementan.

Durante estos días no hay escuela (de forma presencial) y debemos quedarnos en casa. Aunque esta situación es transitoria... ¡quedarse en casa no es fácil! Pero sí puede ser una oportunidad para hacer cosas nuevas: mirar, producir, jugar, leer, descansar y compartir tiempo en familia.

Si bien les adolescentes no son considerados el grupo con mayor riesgo para el coronavirus, tienen que quedarse en casa porque pueden enfermarse y también ser portadores del virus. Cuidarnos también es cuidar a las personas que pueden ser más afectadas por la enfermedad, como los adultos mayores y las personas que tienen otras enfermedades de base. Lo que vos hacés es muy importante para todes. #quedateencasa

Antes de recomendarte una serie de actividades posibles para hacer solos, solas y/o con las personas con las que pasás este aislamiento social obligatorio, queremos compartirte algunas cosas.

Como dijimos antes, no es fácil aceptar el hecho de no poder salir. Está claro: todas y todos lo sabemos. A nadie le gusta que le digan que no puede visitar a sus amigas y amigos ni hacer su vida habitual. Pero es importante que tengas en cuenta que esta es una situación muy excepcional, que va a terminar y que vas a poder volver a hacer las actividades de siempre. Esto no es para toda la vida y pensarlo así también alivia. Aún no sabemos exactamente cuándo volveremos a salir normalmente, pero sí sabemos que volveremos a hacer las cosas que nos gustan, fuera de casa. Esta sí es una certeza.

Tené en cuenta también que este tiempo de “estar guardados” cuidándonos también puede ser un momento para pasarla bien, disfrutar del descanso y hasta descubrir cosas nuevas: desde mejorar la relación con un hermano con el que no te llevás muy bien hasta charlar con tu familia de cosas que querés saber de tu historia y nunca había tiempo para preguntar. También ¡jugar! ¡hacer! ¡mirar! ¡descubrir! pelis, series, lecturas, podcast y un montón de herramientas para divertirse, aprender y usar el tiempo haciendo cosas que nos gustan – o que nos podrían gustar y no nos habíamos dado cuenta hasta ahora.



Esta guía la hicimos con el objetivo de acompañarte en este camino, con ideas y propuestas especialmente seleccionadas con y para adolescentes y jóvenes. Pero también queremos decirte que, si algunos días no tenés ganas de hacer nada y querés aprovechar para dormir mucho o relajarte en tu cama mirando el techo... ¡también está bien que lo hagas! Lo importante es que tengas opciones para elegir y que elijas la que mejor te sienta cada día en estas semanas de “cuarentena”.

Todos hablamos del coronavirus en estos días, pero... ¿ya sabés lo importante?

¿Qué es el nuevo coronavirus?

Es un nuevo virus que causa una enfermedad llamada COVID-19. La mayoría de las personas que se enferman tienen síntomas leves y algunos no tienen ningún síntoma. Son las personas mayores o con otras afecciones de salud las que suelen presentar síntomas más graves.

¿Cómo se contagia?

Se transmite de una persona a otra a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. También se transmite por contacto con manos, superficies u objetos contaminados por esas pequeñas gotas que son imperceptibles. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos como lavandina o alcohol diluidos.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la dificultad para respirar son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o insuficiencia respiratoria. En pocas ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfrío común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba.

Esto ya lo sabés, pero viene bien recordarlo: ¿Cómo me cuido?



Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40 a 60 segundos. Para no contar cada vez, elegí una parte de la canción que te guste, tomale el tiempo, y ¡cantala cada vez que te lavás las manos!



Estornudá o tosé sobre el pliegue del codo o sobre un pañuelo descartable y tiralo a la basura inmediatamente (no te lo guardes en el bolsillo). Y si se te escapó un estornudón, limpiá las superficies cercanas.



Mantené ventilados los ambientes ¡Abrí todas las mañanas las ventanas!



#quedateencasa pero si tenés que salir por fuerza mayor, recordá desinfectar todo lo que traigas de afuera y lavarte las manos apenas entrás.



Dejá las zapatillas con las que saliste a la calle sobre un trapo con lavandina y usá otras adentro. (Al final de esta guía hay un volante para chequear qué tenés que hacer cuando llegues de la calle).



Si paseás a tu mascota, lavale las patas con agua y jabón blanco para entrar a la casa.

¡ATENCIÓN!

Si tenés dudas sobre el coronavirus (COVID-19), los síntomas y cómo prevenirlo, llamá a la línea telefónica Salud Responde (Ministerio de Salud de la Nación): 0800-222-1002, abrí tu TikTok (@msalnacion) o entrá a la web oficial argentina.gob.ar/coronavirus. Informate siempre a través de las fuentes oficiales; es decir, los teléfonos y los sitios web del Estado.

Cuatro imprescindibles para sentirte bien en estos días...

› **Intentá mantener rutinas diarias que le hagan bien a tu cuerpo y a tu mente.** Esto es bastante sencillo: se trata de conservar rutinas de sueño, hacer ejercicios, comer bien y tomar líquidos de manera de mantener hidratado tu cuerpo. Por ejemplo, si estás con tareas escolares, te recomendamos que respetes el horario en el que ibas a la escuela para hacerlas.

› **No te aisles.** Seguí en contacto con tus amigos y familiares a los que el aislamiento no te permite ver en persona. Charlá con otros acerca de lo que sentís con el aislamiento, lo que tenés ganas de hacer, ¡y también lo que vas a hacer cuando esto termine, porque esto no es eterno!

› **No estás solo ni sola:** recordá que el aislamiento social no pone entre paréntesis tus vínculos afectivos. Siguen y seguirán existiendo. Apoyate en ellos para recibir ayuda y también brindarla a quien la necesite. Pedí que te escuchen y también escuchá.



› **Informate con fuentes confiables.** No creas en toda la información del coronavirus que te llega al Whatsapp o por las redes sociales. ¿Cuáles son las fuentes confiables? Las que son oficiales, producidas principalmente por el gobierno nacional o por los gobiernos provinciales y/o municipales. ¿Un consejo? No pases demasiado tiempo mirando videos o leyendo sobre la pandemia porque esto solo genera ansiedad y miedo.

Te recomendamos usar **Télam CONFIAR**. Y si querés chequear si una información que te llegó por Whastapp es verdadera o falsa, entrá acá y chequeálo fácilmente: **Télam Infodemia**, un espacio nuevo para verificar los datos que circulan y también brindar herramientas para detectar las noticias falsas o inciertas.

Empecemos con algunas ideas para hacer en casa... ¡y disfrutar!

1 / Cara a cara

A la mesa a jugar

¿Hace mucho que no abrís la caja de ese juego que te encantaba cuando eras más chico o chica? Es momento de volver a abrirlo, tal vez te sorprenda y vuelvas a divertirte como antes.

¿Y las cartas?

¡El chanchol! ¡La escoba del 15! ¡El cinquillo! ¡El tute! ¡El famoso chinchón! ¿Los conocés? Preguntales a los adultos de la casa o buscalos en Internet. El truco puede ser un juego muy divertido para armar torneos en casa. De forma individual o en equipos de a dos. La pregunta será ¿quién contra quién? Si no hay acuerdos, una solución podría ser la vieja moneda lanzada al aire.

Mix cara a cara con pantallas

¿Jugaste alguna vez al juego de "Verdadero o falso"? "Un mojito es un mosquito macho" / ¿V o F? ¿O a las adivinanzas o acertijos? "Fui por él y nunca lo traje. ¿Qué es?"* ¿O al "Dígalo con mímica" (de pelis, de canciones, de grupos de música o de personajes famosos)? Todos estos juegos se pueden jugar en casa con la familia (o con quien estés compartiendo el aislamiento social) o también con tus amigos y amigas en una larga y divertida videollamada colectiva.

¿Sabés dónde están las cajas de las fotos familiares?

¿Alguna vez la viste a tu abuela cuando era joven en la playa? ¿Y a tu abuelo con sombrero? ¿Qué cara puso tu hermana el día que naciste? ¿Y tu cara el primer día de primer grado?

Aprovechá estos días para buscar esas fotos y revivir recuerdos o conocer historias familiares de hace mucho o de hace poco, pero olvidadas.

* Respuesta al acertijo: el camino

2 / Viajar sin salir

Museos abiertos

Como en estos días nadie puede viajar de verdad... ¿sabías que hay un montón de museos en el mundo que abrieron sus espacios virtuales de forma gratuita para que todas las personas, de todos los países, puedan conocer sus colecciones?

Podés viajar un rato y conocer diversas obras de arte visitando de manera virtual las colecciones de excelentes museos:

- › **Museo Nacional de Bellas Artes** / Ciudad de Buenos Aires, Argentina
- › **Museo de la Inmigración - MUNTREF** / Ciudad de Buenos Aires, Argentina
- › **Museo Malba** / Ciudad de Buenos Aires, Argentina



Museo Nacional de Bellas Artes / Ciudad de Buenos Aires

- › **Galería de los Uffizi** / Florencia, Italia
- › **Museo del Prado** / Madrid, España
- › **Museo Louvre** / París, Francia
- › **Museo Británico** / Londres, Reino Unido
- › **Museo Metropolitano** / Nueva York, Estados Unidos
- › **Galería Nacional de las Artes** / Washington, Estados Unidos
- › **Museo Frida Kahlo** / México DF, México

3 / Inspiraciones para leer y escribir

Esta cuarentena es una buena oportunidad para leer. Te sugerimos que primero explores los libros o las revistas que haya en tu casa a ver de qué se tratan. Tal vez te encuentres con textos que te interesen. O quizás sea el momento de agarrar ese libro que te habían recomendado y que nunca tenías tiempo para abrir.

Otra opción es leer en versión digital. Acá te sugerimos algunas lecturas a las que podés acceder de forma gratuita en Internet. Y **¿sabías que en este tiempo de aislamiento social mundial hay aplicaciones pagas que liberaron sus contenidos para que todas y todos puedan acceder de manera gratuita? ¡No te pierdas esta oportunidad para conocer nuevas historias y autores!**

Narrativa y poesía

- › **Historias de cronopios y de famas** (fragmentos), Julio Cortázar
- › Una yapa: acá, **Julio Cortazar te lee un fragmento**
- › **Presentes**, Paco Urondo
- › **La ruta del sol hacia las Indias** (fragmentos), Eduardo Galeano
- › **Mil grullas**, Elsa Bornemann



Booktubers Argentines

Los Booktubers son una comunidad que se dedica a hacer reseñas de libros. En Argentina cada día son más y hasta tuvieron un espacio dentro de la Feria Internacional del Libro.

¿Querés ver una reseña?

Acá la de **Rebelión en la Granja**, de George Orwell. Y acá, un video sobre el **III Encuentro Internacional de Booktubers**, en la Feria Internacional del Libro de Buenos Aires.

Imperdible: para escuchar, leer, armar, desarmar y preguntar

Si te gusta jugar con las palabras, los sentidos y experimentar formas divertidas de interactuar, no dejes de entrar a estos tres rincones poéticos. ¡Hacé clic!

› Susurro y Altavoz

Vas a encontrar diversas maneras de crear poesía y jugar con los sentidos y los significados. Podés explorar la escritura desde tus mails olvidados en borradores hasta ¡el historial de tus búsquedas en Google! Toda nuestra vida en Internet puede convertirse en disparadores poéticos.

Un detalle: cuando entres acá subí el volumen de tu celu o tu compu.

› Girondo dice

Entrás y completás un casillero en negro con la pregunta que quieras. Girondo te responde con un fragmento poético que te asombrará o dejará repiqueteando tus neuronas.



› Primal

Una experiencia colaborativa sobre la expresión de nuestros sentimientos más vivos a través de la construcción de un grito infinito y colectivo.



› ¿Te interesan otros estilos? Buscá por acá:

Plan Nacional de Lectura

Mar de Lecturas

Revistas digitales

En estas revistas digitales podés encontrar crónicas, ensayos y otros artículos interesantes.

- › [Revista Orsai](#)
- › [Panamá Revista](#)
- › [La Garganta Poderosa](#)

Lecturas analógicas

Las y los adolescentes de hace 20 años atrás no tenían celulares y casi no accedían a lecturas digitales. Entonces, ¿qué leían? ¿Alguna vez le preguntaste a tu mamá, a tu papá, a tus abuelos/as o a tus tías y tíos qué leían cuando tenían tu edad? Preguntales. Y si te da curiosidad sobre cómo se veían esos libros, ¡buscá con ellos esas publicaciones en Internet! (¡Y sacales una foto a sus caras al volver a verlas!)

“Querido diario”

¿Qué tal si vas registrando, como en una bitácora de viaje, los días de la cuarentena del siglo?

Podrías poner, al final de cada jornada, un título del día. Por ejemplo: “Día de ravioles caseros”; “A las 21 se aplaude a los médicos y médicas”; “Primicia: mi vecina canta en la ducha” (o “Atención: mi vecina dejó de cantar en la ducha”); “Al policía de mi cuadra le dicen Mosta”; “Hoy diseñé mi buzo de egresadxs”; “Limpieza en casa”; “Hoy te extrañé (mucho)”.

Podés hacerlo en la agenda de la escuela que ya tenías o inventarte una con un cuaderno nuevo.

4 / Hacer historietas y mandar mensajes

¿Te gustan las historietas o los cómics?

¿Alguna vez intentaste hacer uno?

La primera decisión para hacer un cómic es definir si querés crearlo completo o si primero vas a hacer las ilustraciones y después crear los diálogos en base a tus dibujos. Existen muchos tutoriales para ayudarte a hacer uno. [Este es uno sencillo](#) que te enseña a hacerlo con el procesador de textos que tenés seguramente en tu compu...

Y este [otro sitio](#) te ayuda a contar historias gráficas pero también a diseñar flyers y todo tipo de piezas creativas. Seguro tenés muchos mensajes para lanzar al mundo y este puede ser un recurso...



5 / Mundo audiovisual

Hay muchos programas de tele, series y pelis para ver en las diferentes pantallas. Pero ¿te pasa a veces que terminás viendo más de lo mismo? ¿O que hay tantas opciones que no sabés qué elegir?

En este apartado te contamos acerca de algunos programas, series y películas que quizás no estaban en tu radar y que podrían interesarte.

Programas de TV

› **Presentes** - Canal Encuentro

Narra las historias de trece compañeros de secundaria que comparten la alegría y angustia de un momento único: definir quiénes son y quiénes quieren ser. La serie explora el universo adolescente y aborda temas como la discriminación, el bullying, la deserción escolar, la sexualidad, los consumos problemáticos, el embarazo, las motivaciones, la idea de futuro y la búsqueda de los sueños.



› **Mentira la verdad** - Canal Encuentro

Estamos acostumbrados a tener una particular mirada sobre el mundo y, en ocasiones, nuestra forma de pensar nos parece inobjetable. Sin embargo, ¿hay una sola forma de pensar la realidad o el estado de las cosas? Con el discurso filosófico como aliado, Darío Sztajnszrajber desarrolla, problematiza y pone en tensión diferentes supuestos sobre la historia, la belleza, el amor, la felicidad, la identidad y otros temas.

› **Pioneras, mujeres que hicieron historia** - Canal Encuentro

Desde el origen de la Argentina, las mujeres vienen luchando por la paridad de género, por sus derechos sociales y políticos y para frenar los femicidios. Esta serie retrata a ocho de las pioneras de los movimientos de mujeres: escritoras, profesionales, militantes y viajeras que desafiaron los mandatos y leyes de su época.

› **Conectad@s** - Canal Encuentro

Nos convoca a pensar la identidad como algo que nos distingue, pero también como un derecho: el derecho a saber quiénes somos.

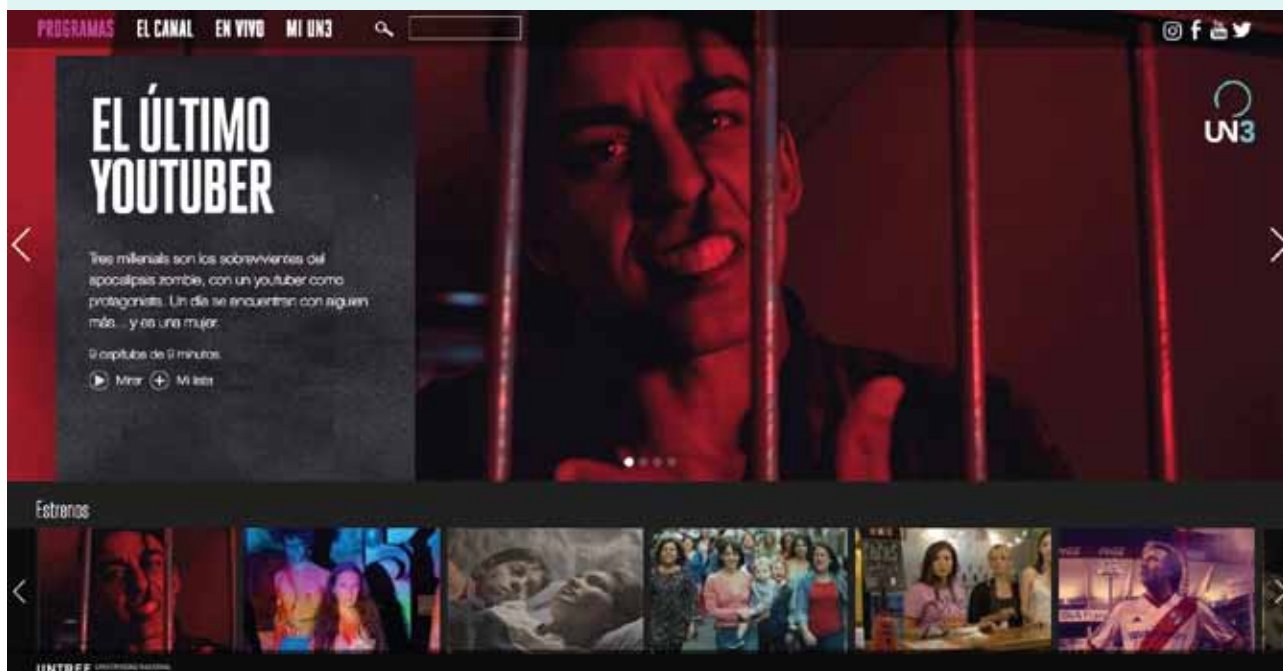
Adolescentes de entre 13 y 18 años de todo el país presentan sus historias de vida, haciendo hincapié en sus vocaciones y pasiones.

› **Caja de Herramientas** - UNITV

Son 32 microprogramas en los que, con mucha pedagogía y mucho humor, se explican todas las formas en las que se manifiestan el machismo y el patriarcado. Noviazgos violentos, modelos de cuerpos, micromachismos, desigualdad económica y miles de etcéteras... De la Universidad Nacional de General Sarmiento en su formato UNITV.

› **UN3 TV** - UNTREF

Te invita a pensar y a cuestionar, sin suponer que la reflexión es solemne y exclusiva de unos pocos.



Pelis y Series

› Cine.ar Play

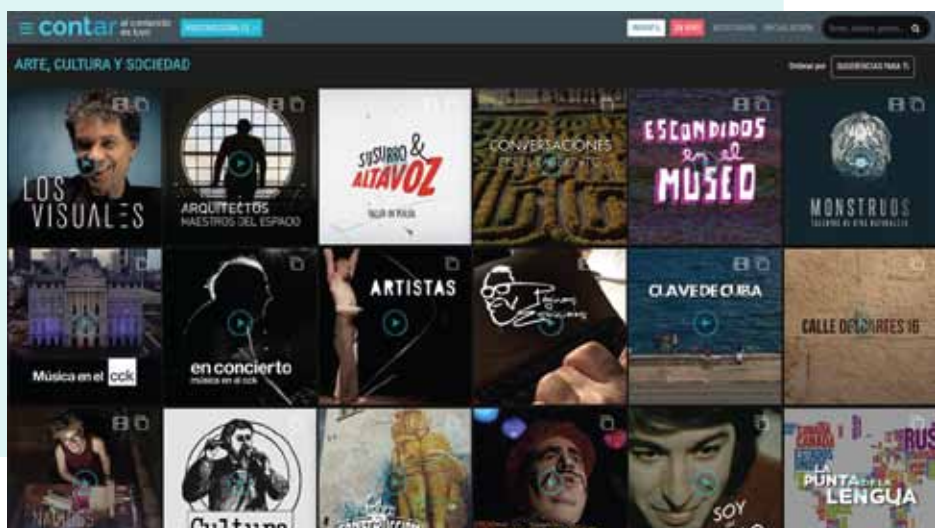
Es la plataforma de video a demanda gratuita para ver contenidos nacionales: películas, series, documentales y cortos, nuevas miradas y clásicos de siempre. Incluye una gran variedad de contenidos nacionales contemporáneos y también clásicos que vale la pena explorar.

- › **Luminaris**, cortometraje de Juan Pablo Zaramella.
- › **Mocha**, documental sobre el primer bachillerato trans del mundo de Francisco Quiñones Cuartas.
- › **Fontanarrosa, lo que se dice un ídolo**. El mundo de los increíbles personajes de Fontanarrosa abordado en cinco cortometrajes de ficción, por cinco directores rosarinos.
- › **Historias breves**, cortometrajes dirigidos por jóvenes directoras y directores de cine y ganadores del concurso INCAA.

› Cont.ar

Es la plataforma pública de contenidos audiovisuales. Es gratuita y podés acceder vía streaming a películas, series, documentales y material de archivo. Sólo tenés que registrarte con tu email. Hay muchas propuestas interesantes para ver.

Recomendamos **La fábrica del deseo**, que cuenta historias de vida que desafían los mandatos de género y exploran diversos recorridos en torno a las sexualidades.



Si bien hay mucho contenido atractivo para ver de forma gratuita, también hay opciones interesantes en las plataformas pagas. Si contás con suscripción a alguna de ellas, estas son algunas de las pelis y series que te recomendamos que busques:

Series

› Sex Education

¿Qué puede pasar si hablamos de sexualidades? Humor, emoción, dudas y terapia sexual autogestiva en una escuela secundaria de Inglaterra.

› Merlí

Entre clases de filosofía y filosofías de vida, un profesor de secundaria resuelve dramas propios y abre puertas para que sus alumnas y alumnos tramiten los propios.

› Stranger Things

¿Te gusta el suspenso y la ciencia ficción? Situada en los 80, una búsqueda y un encuentro conmueven a un grupo de amigos y a un pueblo entero en EEUU.

› On my block

La presión social de comenzar la secundaria retratada en un grupo de amigos que busca mantenerse unido atravesando dramas y amores entre violencia callejera, deportaciones y discriminación.

› Atypical

Lejos de pretender 'normalidad' esta serie propone un relato adolescente y autista sobre amor, amistad y familia.

› Big mouth

Entre el hada de la pubertad y el monstruo de las hormonas, una serie animada ideal y sin tapujos para quienes prefieren el humor ácido.

› Esta mierda me supera

Basada en la novela gráfica del mismo nombre de Charles Forsman, explora la adolescencia con ingredientes de superpoderes.

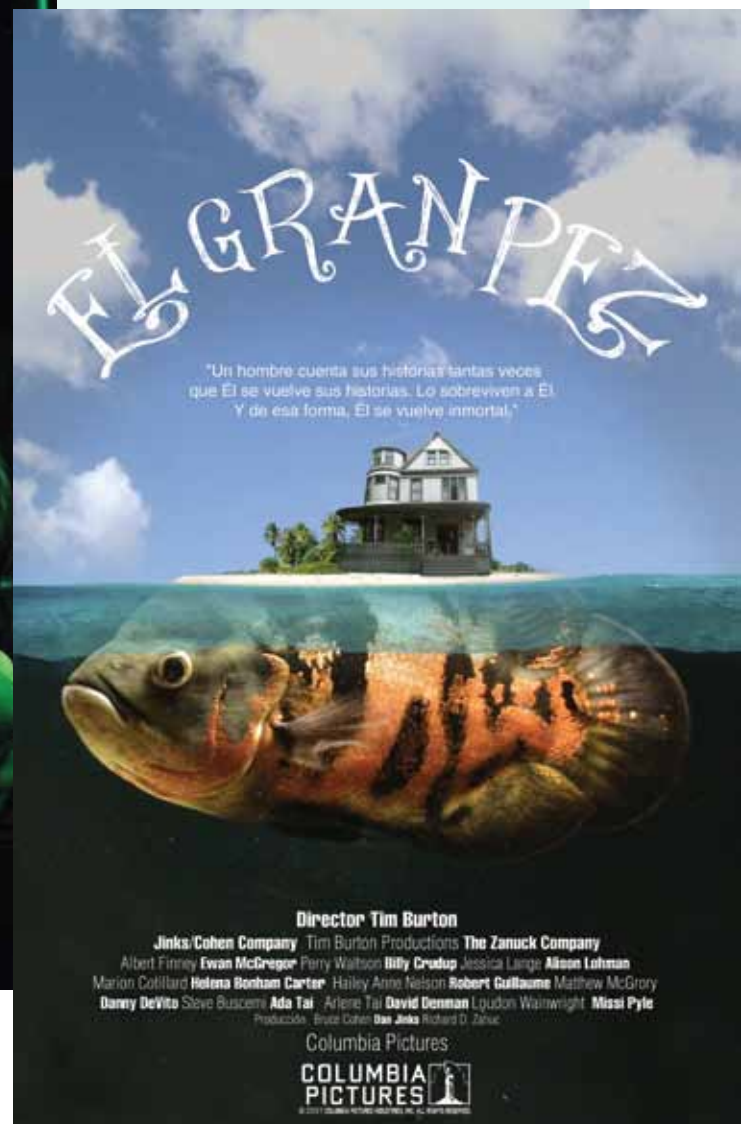
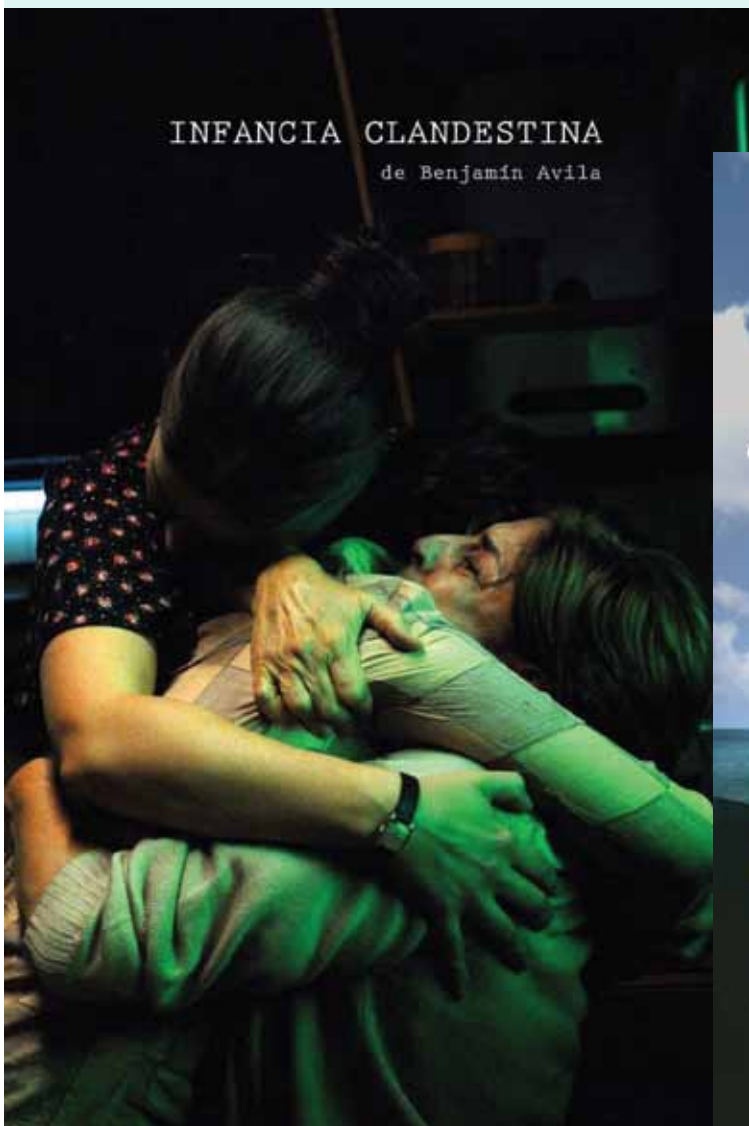
› Querida gente blanca

Un sistema de desigualdad racista expuesto a través de un programa de radio pone en jaque todo el juego de relaciones en una universidad.



3 pelis para no perderse

- › **Un monstruo viene a verme**, largometraje de Juan Antonio Bayona.
En un drama fantástico, un jovencito de 12 años atraviesa el miedo y el dolor con la ayuda de un monstruo que él mismo dibuja.
- › **El gran pez**, largometraje de Tim Burton.
¿Qué hay de verdad en las historias que contamos? Un joven recorre la historia de vida su padre buscando conocerlo mejor y descubre maravillas.
- › **Infancia Clandestina**, largometraje de Benjamín Ávila.
Ser hijo de militantes en plena dictadura militar no es sencillo: adolescencia, amor e identidad desde una infancia clandestina basada en hechos reales.



6 / Universo podcast

Seguro conocés o incluso produjiste algún podcast. Son archivos de audio que podemos descargar o escuchar online con entrevistas, reflexiones o crónicas sobre diferentes temas. Si todavía no incursionaste en este universo para escuchar, te sugerimos estas opciones:

- › **#MuyEnUna**, Revista Anfibia
- › **Tachame el Nobel**, con Pedro Mairal
- › **Demasiado humano**, charlas con Dario Sztajnszrajber

DEMASIADO HUMANO

Lunes de 18:00 a 20:00 hs.
Dario Sztajnszrajber



- › **Mentir para decir la verdad**, Liliana Bodoc / TED en español
- › **Se vive como se juega**, Juan Pablo Varsky

Si buscás otros temas, acá los podés encontrar casi todos:

argentinapodcastera.com.ar

Los podcast son una poderosa herramienta de difusión de temas y opiniones. Existen muchos tutoriales en Internet para hacerlos, colgarlos y difundirlos de manera gratuita. Lo básico ya lo tenés: un celular y tus ideas. Seleccioná la que más te interese, escribirla, leela en voz alta, hacé los ajustes necesarios y grabala.

7 / ¿Hacemos música?

Hay muchas aplicaciones para hacer música, mezclar, hacer beatbox o simular instrumentos. Aquí, dos recomendaciones sencillas pero muy interesantes:

› Chrome Music Lab

Es una aplicación para experimentar la combinación de sonidos y componer canciones. Si te entusiasma con la actividad para crear tus propias poesías de la sección más arriba (que pueden ser canciones) esta aplicación te va a permitir combinar ambas cosas.

› Incredibox

Una aplicación para usar online o bajándotela para hacer beatbox y crear música. Muy divertida para hacer cantar a distintos personajes. ¡También podés grabar tu canción y compartirla!



Recitales bonus track

Como habrás escuchado, estos días muchos referentes de la música están haciendo recitales en vivo o subiendo a las redes sociales los recitales ya realizados. Estate atento a las redes (Instagram o Facebook Live) de tus grupos favoritos donde seguramente puedas verlos y disfrutarlos. Aquí un par de playlists que quizás te gusten:

› Mix: Lo mejor de Wos! Lo mejor de 2017–2018

› Listado de Éxitos 2020

8 / Educación Sexual Integral para todas, todos y todes

Para poder ejercer nuestros derechos siempre es preciso primero conocerlos. Cuidar nuestro cuerpo y mirar la realidad desde una perspectiva de géneros nos ayuda a valorar la afectividad y a respetar la diversidad.

A continuación, una serie de materiales para que explores:

- › **ESI-Teca**, listado de videos sobre ESI en Youtube
- › **¿Dónde está mi ESI?** Un derecho de los y las estudiantes
- › **LA UNIÓN HACE LA FUERZA. PIBXS**, es una serie web documental sobre adolescentes, un registro de cómo ellas y ellos perciben, administran y transforman las problemáticas de esta época.
- › **PUEDO DECIDIR** ¿Conocés esta campaña de prevención del embarazo no planificado en la adolescencia?

#PUEDODECIDIR

INICIO MATERIALES DERRIBANDO MITOS INFORMACIÓN SOBRE EMBARAZO ADOLESCENTE CAMPAÑAS ANTERIORES



Podés decidir tu futuro. Si tener o no hijxs. Podés decidir qué anticonceptivo usar y tenés derecho a recibirlos desde los 13 años. Tenés derecho a recibir Educación Sexual Integral. A que te informen claramente para poder decidir. **Siempre podés decidir.**

- + #PuedoDecidir Empoderarme
- + #PuedoDecidir Qué Quiero
- + #PuedoDecidir Cuidarme
- + #PuedoDecidir Mi Camino
- + #PuedoDecidir Disfrutar
- + #PuedoDecidir Saber
- + #PuedoDecidir Acceder

¿Tenés preguntas que no te animás a hacer en persona?

Entrá acá, podés chatear y preguntar lo que quieras: [hablemosdetodo](#)



Cuentas en Instagram para deconstruirnos

- › **RO Ferrer** (@roferrerilustradora)
- › **Instituto Masculinidades** (@demachosahombres)
- › **Instituto de Masculinidades y Cambio Social** (@instituto_mascs)
- › **Privilegiados** (@privilegiados_rrss)
- › **Movimiento de Juventudes Trans** (@movimientodejuventudestrans)

Revistas digitales ¿a éstas las conoces?

- › **Latfem** [https](https://latfem.com)
- › **Somos beba**



9 / Las manos en la masa

¿Sabés cocinar? El espacio de la cocina es un maravilloso mundo de olores, sabores y sentidos para explorar en casa.

Acá te dejamos las recetas de dos clásicos argentinos:

› [¡Bizcochitos!](#)

› [Masa casera de pizza](#)

Pero en [este sitio](#) de **Cocineros Argentinos** podés encontrar muchas recetas más para hacer en estos días. ¿Qué te tienta? ¿Ensaladas, panqueques, guisos y sopas, hamburguesas, panes, pastas o postres?

Probá tus habilidades en la cocina...¡Quizás te sorprendas!

También hay recetas muy fáciles para incorporar verduras en preparaciones ricas y rápidas. Te recomendamos ingresar al [canal Youtube](#) de **Paulina Cocina**, donde vas a encontrar muchas ideas para comer saludable y variado. Estas son algunas de ellas:

› [Ensalada de repollo morado](#)

› [Milanesas de berenjenas con rebozado sin gluten](#)

› [Buñuelos de verdura](#)



10 / Tareas para el cole

Si bien no estás yendo a la escuela porque las clases presenciales están interrumpidas, probablemente estés recibiendo clases o tarea por medios digitales. Compartimos algunos recursos que te pueden ayudar a hacer la tarea o los trabajos que te pidan. Algunos quizá ya los conoces, otros a lo mejor te sorprendan.

› Seguimos educando

El Ministerio de Educación de la Nación puso en marcha **Seguimos educando**, un programa multiplataforma con contenidos audiovisuales y digitales para estos días. Incluye un **sitio web** y una franja de programación televisiva con propuestas educativas y entretenidas. Hay horarios para las distintas edades escolares: secundaria básica (11 a 13h en Canal Encuentro) y secundaria orientada (14 a 16h en Canal Encuentro).



› Mundo digital en educ.ar

¿Sabés programar y diseñar videojuegos? Aquí **una guía paso a paso** para crear un videojuego con el programa gratuito Scratch.

› TecTV: la señal de la ciencia

Tec TV es el canal del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva. Sus programas nos invitan a experimentar, jugar y combinar la ciencia con otras disciplinas. Aquí, dos contenidos recomendados:

› **Sin conexión:** cuatro amigos están listos para pasar unas vacaciones en un hotel alejado de la ciudad, sin electricidad ni señal para conectarse con el mundo exterior.

› **Amor binario:** el periodista de policiales Adrián Paredes es reubicado en un nuevo suplemento de Ciencia y Tecnología. Sin saber qué hacer, empieza sus averiguaciones para escribir sobre estos temas y pronto se empieza a entusiasmar...

› **Entrar a la biblioteca puede ser muy interesante**

› **Biblioteca Digital Mundial UNESCO:** en este increíble sitio podés buscar el tema que te interese entre los 19.147 artículos, de 193 países, ¡entre el año 8000 a. C. y el 2000!

› **Biblioteca Digital Nacional.** ¡Acá podés encontrar cualquier producción que quieras del país! Tené en cuenta que para ingresar hay que crear un usuario de estudiante, eso te va a facilitar las consultas:

› **Make make:** en este portal podés hacer lecturas interactivas y lecturas tradicionales. **[Este link te lleva a la sección de libros gratuitos.](#)**

En el marco de la “cuarentena” se lanzó la activación digital **#AcáEstoy**, desarrollada por UNICEF con el apoyo del Ministerio de Desarrollo Social a través de la Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia y el Ministerio de Educación. ¡Buscá el hashtag **#AcáEstoy** en **Facebook, Instagram, TikTok** y contá cómo estás viviendo la cuarentena!



¡Atención con la conexión!

Al estar más tiempo expuestos a pantallas y realizando actividades online, es posible que te encuentres con algunas situaciones que te incomoden o que no sepas cómo manejar.

Internet está lleno de posibilidades para investigar, conocer y compartir, pero también es un entorno donde **pueden reproducirse situaciones de violencia, como la discriminación, el acoso entre pares y el acoso sexual**. Es importante que sepas que existe este peligro y que pidas ayuda frente a cualquier situación que te incomode o te angustie.

¿Sabés cómo cuidarte y defender tus derechos en el mundo virtual? Hay muchos espacios en Internet que te orientan sobre las diversas violencias digitales que suelen sufrir los jóvenes, muchas veces por desconocimiento.

Con Vos en la Web es un sitio web del Ministerio de Justicia con información sobre grooming, cyberbullying, ciberacoso y otros posibles tipos de violencia digital. Otro recurso accesible es la **Guía de concientización sobre la difusión de imágenes íntimas sin permiso** desarrollada por la OEI (Organización de Estados Iberoamericanos) y Faro Digital. En el mismo sitio también podés consultar diversas guías sobre estos temas.

**Cuidate en las redes,
no te expongas.**



**HAY UNA REGLA QUE NO PODÉS OLVIDAR NUNCA:
PARA DEFENDER TUS DERECHOS, PRIMERO TENÉS
QUE CONOCERLOS. TENELO EN CUENTA SIEMPRE.**

¿Conocé las líneas gratuitas para ayudarte?

Siempre que uno o una necesita ayuda es importante primero recurrir a las personas cercanas con quienes tenemos confianza: madres, padres, adultos cercanos que nos quieren y pueden escucharnos. También con amigos y amigas que nos pueden ayudar a encarar un problema que nos cuesta abordar. Pero si no tenés a nadie cercano a quien recurrir cuando necesites ayuda, existen diversos recursos disponibles, y en todo el país, para asesorarte y acompañarte ante cualquier situación en la que sientas que alguien está vulnerando tus derechos.

En estos días en los que no podés salir de casa, es importante que tengas a mano estos teléfonos para vos o para ayudar a un amigo o amiga que lo necesite:

› Línea de los niños, niñas y adolescentes (102 y otros)

Es una línea gratuita de escucha, información y contención. Podés llamar las 24 horas. Buscá el número de tu provincia en el mapa y no dejes de llamar apenas lo necesites.



También existen otras líneas a las que podés recurrir por asistencia específica sobre:

› **Violencia de género**

Línea 144 (Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad). Brinda asesoramiento y asistencia en todo el país, las 24 horas, en todos los casos de violencia contemplados en la Ley N° 26.485 "Protección Integral a las Mujeres" Mandá mail a linea144@mingeneros.gob.ar

› **Consumos problemáticos**

Llamá a la Línea 141 si estás atravesando una situación de consumo de sustancias y necesitas ayuda. Allí podrás hablar las 24 horas con profesionales especializados de la SEDRONAR. También podés chatear o escribirles, de forma anónima o no, en argentina.gob.ar/sedronar/contacto

› **Temas vinculados a tu salud integral**

Llamá al 0800-222-1002 si tenés cualquier duda vinculada a tu salud en el marco de este aislamiento social obligatorio. Allí te escucharán y derivarán a la atención específica que requieras según tu consulta. Aquí también los teléfonos de áreas de salud de cada provincia:

argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos

› **Salud sexual**

Línea 0800-2223 444 (Salud Sexual) te brinda atención personalizada y oportuna para facilitar el acceso a los servicios de salud sexual y salud reproductiva en todo el país. La línea brinda información, entre otras cuestiones, sobre: derechos sexuales, derechos reproductivos y marco legal, obligaciones del sistema público de salud, de las obras sociales nacionales y provinciales y de las prepagas, derechos de las personas LGTTIBQ, violencia sexual, Interrupción legal del embarazo.

› **Violencia institucional**

Llamá al 0800-122-5878 si fuiste víctima de violencia institucional o si una amiga o amigo sufrió este tipo de violencia. Es la línea gratuita de la Secretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural.

› **Cualquier tipo de emergencia:**

911, en todo el país, las 24 horas.

Cuarentena en familia COVID- 19

¿Qué recaudos debemos tomar para cuidarnos en casa?

Hagamos de la cuarentena con nuestros seres queridos un buen momento para estar juntos/as, conversar, escuchar música, compartir juegos de mesa y aprender a cuidarnos mejor.

Hablemos con las niñas, niños y adolescentes de la casa sobre las precauciones que debemos tener y cómo ayudan a cuidar a la población de riesgo.



Lavémonos las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40- 60 segundos.



Estornudemos o tosamos sobre el pliegue del codo o sobre un pañuelo descartable.



Mantengamos ventilados los ambientes.



Limpiemos pisos y muebles con solución de agua y lavandina, sobre todo la mesada donde vamos a cocinar.



Lavemos regularmente sábanas, toallas y toallones.



Si convivimos con adultos/as mayores respetemos la distancia y no compartamos plato, cubiertos, toallas ni ningún objeto personal.



Evitemos salir, pero si necesitamos hacerlo, recordemos desinfectar todo lo que traigamos de afuera y lavarnos las manos.



Dejemos el calzado utilizado en la calle sobre un trapo humedecido con lavandina y agua y usemos otro.



Si paseamos a la mascota, lavémosle las patas con agua y jabón blanco para entrar a casa.



Si tenés síntomas no te automediques, llamá al 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires o al 0800-222-1002 desde todo el país.

#cuidate, cuidanos

Niños, niñas y personas adultas

Traslado y cuidado

El nuevo Certificado Único Habilitante para Circulación-Emergencia COVID- 19 es el permiso válido para el desplazamiento en tiempos de aislamiento social obligatorio. Sin embargo, siguen vigentes las Declaraciones Juradas que establecen las excepciones **para asistir a niñas, niños y adolescentes y personas mayores.**

Es importante que sepas que, en estos casos, para poder trasladarte, necesitás llevar con vos (impreso o escrito a mano en un papel).



La Declaración jurada para trasladar a niñas, niños y adolescentes a casa de otrx progenitorx o persona cercana, por cuestiones de salud o fuerza mayor.



La Declaración jurada para asistir a personas mayores.

Garanticemos el derecho a cuidar y a ser cuidados/as en esta especial circunstancia sin dejar de cumplir con las medidas preventivas de aislamiento.

6 de abril de 2020

Ministerio de
Desarrollo Social

Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia

Argentina **unida**





Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina