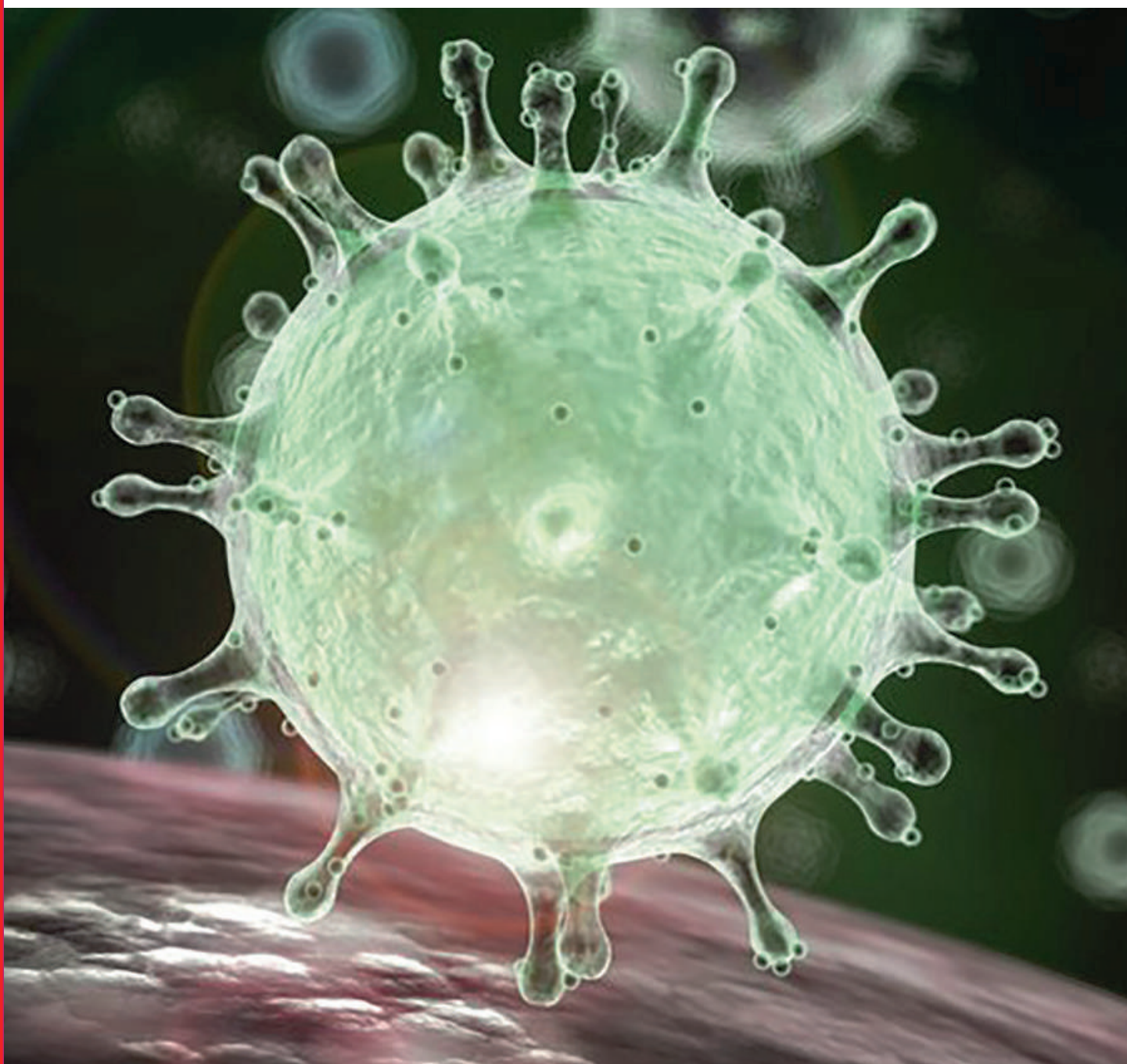


ABRIL 2020

# Paso a Paso

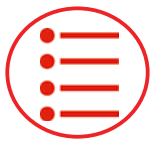
REVISTA SOCIO-CULTURAL NÚMERO 183 DEP. LEGAL: BA-000015-2017



UNIVERSIDAD **POPULAR**

CONCEJALIA DE **EDUCACION Y CULTURA**

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE **LA HABA**



# SUMARIO

- 3 Especial Coronavirus
- 4 Editorial
- 5 Reciclaje
- 6 Noticias
- 9 Información
- 14 Punto de Información Juvenil
- 15 Colaboraciones
- 19 Desde el Centro de Día
- 20 Internet
- 24 Fotos



# TELEFONOS



Excmo. Ayuntamiento tlf1	924 823 161
Excmo. Ayuntamiento tlf. de incidencias	924 932 921
tlf2	924 823 155
fax	924 823 255
Casa de Cultura	924 823 440
Centro de Día	924 932 924
Centro Médico	924 823 083
Farmacia	924 823 120
Guardería	924 932 925
Urgencia Médica (Vva. de la Serena)	924 843 801
Hospital Comarcal Don Benito-Vva	924 386 800
Centro de Especialidades	924 840 127
Aquanex   Averías	628 152 990
Aquanex   Atención al Cliente tlf1	902 250 270
tlf2	618 879 426
Emergencias	112
Juzgado de Paz	924 823 161
Parroquia San Juan Bautista	924 823 436
Guardia Civil (Vva. de la Serena)	924 846 038
Policía Nacional (Don Benito)	924 808 109
C.P. Virgen de la Antigua	924 021 915
Cruz Roja (Vva. de la Serena)	924 841 633
Sepe (Cita previa)	901 010 210
Iberdrola	900 225 235
Promedio	924 220 427
Albergue Municipal	644 864 520



## ESPECIAL CORONAVIRUS

Nos ha tocado vivir momentos difíciles y complicados. Para la gente de mi generación sin ninguna duda, y quizá sea la mayor crisis en nuestro país desde los años 50 del siglo pasado, por encima incluso del golpe de estado del año 1981 o la crisis económica derivada del estallido de la burbuja inmobiliaria en el año 2008.

Además es una crisis compleja, global y que sobre todo nos genera a todos una incertidumbre y desasosiego como nunca antes hemos vivido. En primer lugar, porque afecta a la salud, con una mayor incidencia en las personas mayores. Aquellas que precisan hospitalización necesitan de muchos días de ingreso hospitalario, en los casos más complicados serán derivados a la UCI, y luego si todo va bien llega el alta, pero esto implica que si hay muchos contagios la epidemia somete a nuestro sistema sanitario a un estrés sin precedentes. Estos motivos han llevado a que los gobiernos tomen medidas extraordinarias con el único objetivo de frenar los contagios para que el sistema de salud pueda absorber los enfermos que le son derivados, medidas extremas y que han supuesto prácticamente el cese de toda actividad salvo la estrictamente necesaria para ocuparse de lo importante ahora, terminar con la epidemia y acabar con el virus.



Y, en segundo lugar, el impacto económico que estas medidas van a acarrear que verá su efecto multiplicado debido a que la epidemia es global y por tanto los efectos serán a escala planetaria. Espero y deseo que las medidas que se adopten a fin de paliar los efectos que esta crisis van a suponer para muchas familias sean los adecuados tanto a nivel europeo, nacional, autonómico y local. En la parte que toca al Ayuntamiento estamos trabajando los dos grupos que conforman la corporación en un paquete de medidas orientadas en este sentido: ayudar a aquellos que se verán más afectados por esta crisis.

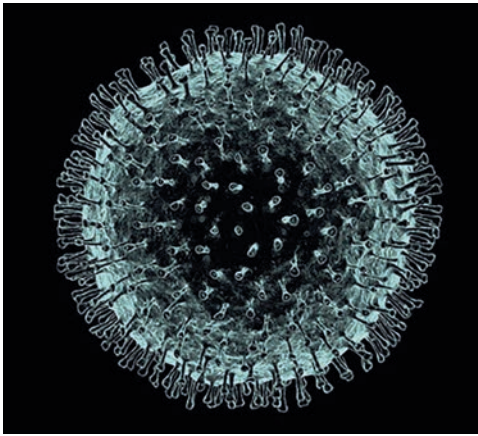
Todo esto llegará, pero ahora en mitad de la batalla toca hacer una cosa muy sencilla hacer caso de las recomendaciones que desde el Ayuntamiento se han ido dando, la principal, QUEDARSE EN CASA. Sencillo ¿verdad?, para la enorme mayoría de la gente si, pero hay una minoría de irresponsables que este tema se lo están tomando a broma, que van a comprar cincuenta veces, que con la excusa del perro están por ahí fuera tres horas, (el perro se saca una vez al día quince minutos)...espero de verdad que el peso de la ley caiga sobre esta gente, que pone de forma irresponsable, insisto, en peligro la salud de los demás.

Quiero terminar dando las gracias de corazón a todos aquellos que siguen las recomendaciones, que con dificultad y sacrificio están pasando esta puñetera crisis, siempre colaborando, siempre arrojando el hombro. Han habido muchísimas personas que me han llamado para ponerse a disposición del Ayuntamiento, unos poniendo su trabajo, otros sus herramientas, otros sus productos, a todos mil gracias, es la única forma que saldremos de esta, con solidaridad, trabajo, esfuerzo, sacrificio, dedicación y disciplina. Gracias a todos los jabeños, porque en la inmensa mayoría lo estamos consiguiendo. #Quedateencasa.

**José González Casado**  
**Alcalde-Presidente**  
**Excmo. Ayuntamiento de La Haba**



## EL CORONAVIRUS



Lo mejor del coronavirus, es qué nos viene a recordar que todos somos iguales y que estamos hechos de lo mismo, nadie es mejor que nadie.

Esta enfermedad que nos tiene de los nervios, la ha pasado un animal a un humano. Siempre ha habido enfermedades que han pasado de animales a humanos, pero ¿por qué ocurre ahora con más frecuencia?

Por tres razones básicamente:

1.- El **cambio climático** está alterando el hábitat de los animales, desde cómo viven hasta la cadena de alimentación. Es decir, quién se come a quién.

2.- El **aumento de la población en las ciudades**. Más de la mitad de la población mundial vive hoy en las ciudades. Quien dice ciudades más grandes dice también nuevos hogares para ratas, ratones,... y esto hace que haya más especies conviviendo y por lo tanto más enfermedades en evolución. Cada uno de esos animales transporta bacterias y virus que pueden causar enfermedades y que para sobrevivir tiene que encontrar nuevos organismos donde alojarse, por ejemplo, los humanos. Se trata de un juego evolutivo.

Si el sistema inmune de los humanos no logra matar a esa bacteria o a este virus, pues enferma y el virus o la bacteria logra sobrevivir.

3.- El **aumento de los viajes internacionales**. En los últimos 50 años el tráfico aéreo se ha multiplicado por 13, pasando de 310 millones de vuelos cada año a más de cuatro mil millones, y con esto, la capacidad de viajar de los virus también se ha multiplicado, haciendo de estas enfermedades contagiosas una amenaza global.

Las poblaciones de las grandes ciudades tienen más riesgo de contraer el virus. El metro, el bus, por ejemplo, con gente que viaja a diario bastante apretada, es otro espacio que facilita el contagio.

Según los expertos, las pandemias, van a ser parte de nuestro futuro, pues no parece que ninguno de los factores que las propician vaya a cambiar pronto.

Ahora es tiempo de que todos lo combatamos, con los medios a nuestro alcance, quedándonos en casa, saliendo solo cuando es imprescindible y no, no es imprescindible ir todos los días a hacer la compra, podemos preveer y hacer la compra una vez a la semana, seamos conscientes sobre todo por nuestros mayores, pues para ellos, aunque algunos superan la enfermedad, es más difícil y bastantes de ellos no lo logran.

A mi alrededor veo gente que no se está tomando esto nada en serio, hemos casi parado el país para poder combatirlo y hay quien se lo sigue tomando a broma, no solo en nuestro pueblo, es lo que tienen los irresponsables, son infinitos, como los números, los hay por todos lados, por ahora aquí no se ha puesto ninguna multa, pero las están poniendo, y bastante altas, al "listo" que en el barrio de San Roque de Badajoz sacó un capote e hizo una demostración de sus pases toreros le ha costado la bromita 1.500 €, según la legislación vigente las multas pueden ir desde 100 hasta 600.000 € y según la conducta del denunciado puede pasar algún tiempo detenido, lo mismo si a alguno le tocan el bolsillo luego nos tomamos más en serio esto del confinamiento y esto me parece menos perjudicial que uno de nuestros mayores dé su vida por nuestras tonterías y no tomamos en serio este problema.

Es fácil lo que nos piden, y en cuanto en mayor medida lo consigamos, antes atajaremos este problema. Yo me quedo en casa, **#Quedateencasa**.





## LA REUTILIZACIÓN DE LOS MATERIALES ES TOTALMENTE NECESARIA

Se calcula que de manera aproximada un individuo genera 90 toneladas de basura a lo largo de su vida. Si no tuviéramos algún sistema de reciclaje los desperdicios acumulados en el planeta serían de tal magnitud que las ciudades se convertirían en un gran vertedero. Por eso debemos aportar nuestro granito de arena para no deteriorar más el medio ambiente.

Si bien todos los enfoques son totalmente razonables, vale la pena recordar que el motivo principal del reciclaje es la necesidad. Debemos reciclar porque de lo contrario tendríamos todo tipo de problemas, como el almacenamiento de los residuos, la contaminación de las aguas, el deterioro de la calidad del suelo y no menos importante nos dolerá el bolsillo pues **próximamente a aquellos pueblos y ciudades que no reciclen les subirán el recibo de la basura.**

## QUÉ, CÓMO Y DÓNDE RECICLAR

En nuestro municipio podemos encontrar los siguientes contenedores:

Empezaremos por el **punto limpio**, allí podemos llevar **electrodomésticos**, **residuos de la construcción** (cascotes) y **restos de poda**. Este punto lo encontramos en el polígono industrial y si queremos hacer uso de él solo es necesario llamar al Ayuntamiento y nos abrirán.

En el Ayuntamiento también encontraremos un **contenedor para pilas**, en él depositaremos las pilas y baterías usadas de cualquiera de nuestros aparatos.

Seguimos con el **contenedor de ropa y calzado**, en él echaremos la ropa y calzado que ya no usemos y queramos deshacernos de ellos.

También tenemos un **contenedor para aceite usado en la cocina**, para ello lo vas echando en una botella de plástico y cuando la llenes la echas en este contenedor, hazlo por el agua, una gota de aceite contamina muchos litros de ese bien tanpreciado.

Otro de nuestros **contenedores** es el **de vidrio**, es verde con forma de iglú, aquí debemos depositar botellas, tarros y frascos.

Ahora vamos con el **contenedor azul**, es el contenedor de papel y cartón. Aquí se deben depositar folios, cajas de cartón, revistas, periódicos, bolsas de papel, cajas de cereales, cajas de zapatos, cartulinas. Lo que no tiraremos en él es el papel de cocina, papel higiénico o pañuelos de papel una vez usados.

Vamos terminando con el **contenedor amarillo**, aquí tiraremos:

**ENVASES DE PLÁSTICO:** botellas y garrafas de agua, de refrescos, de aceite; aros que sujetan los packs de latas; envases de yogur, de mantequilla; bandejas de “corcho blanco”; botes de productos de limpieza, detergentes líquidos; envases de cosméticos, gel, champú, cremas,; tapas y tapones de plástico; etc.

**BOLSAS DE PLÁSTICO:** bolsas de comercios y envoltorios, papel film y papel aluminio, envases tipo blister, etc.

**ENVASES TIPO BRIK:** de leche, zumo, vino, aceite, etc.

**ENVASES METÁLICOS:** latas de bebidas, botes de conserva, aerosoles, bandejas y papel de aluminio, chapas y tapas metálicas, etc.

Los medicamentos y los envases de los mismos los llevaremos a la farmacia al punto **SIGRE** para su correcto reciclaje y que no acaben los restos de los mismos de estos químicos en nuestras aguas y cultivos.

Terminamos con el **contenedor verde** de toda la vida, en este echaremos solo lo que no corresponda a ninguno de los anteriores.



## No Nos VAMOS A QUEDAR SIN JIRA

Porque este virus no nos va a dejar sin tradiciones.



Este año la ermita estará vacía, pero no por ello no podemos hacer nuestra particular romería, desde nuestra casa, la celebraremos con un mini "jato", no tendremos sentados a nuestro lado a aquellos que suelen estar estos días.

Pero desde el Ayuntamiento os proponemos una jira virtual.

Nos descargaremos la aplicación **Zoom**, que es una aplicación que nos permitirá hacer una reunión virtual o lo que es lo mismo una

videollamada pero en la que podemos estar muuuuuchos usuarios conectados.

El mismo lunes 13 de Abril, por la aplicación La Haba Informa se darán las claves para entrar en esta reunión y se dirá a qué hora se podrá hacer.

No tenemos que conectarnos mucho tiempo, valdrá con que conectemos en la franja horaria que se nos diga y brindemos con los conectados y nos contemos como estamos celebrando este día tan especial para nosotros.

Si buscamos algo positivo a todo esto puede ser el hecho de que dará igual donde estés, lo mismo en nuestro pueblo, como nuestros hermanos de Sant Cugat desde sus casas, como algún vecino que tenemos en el extranjero... todos podemos conectarnos y celebrar con los demás, vamos lo que hacemos en La Antigua, pero sin movernos de casa. Se que no será lo mismo, pero es una forma distinta y como las circunstancias mandan... pues eso, reinventemos entre todos la jira.

## CONFECCIÓN DE BATAS SANITARIAS

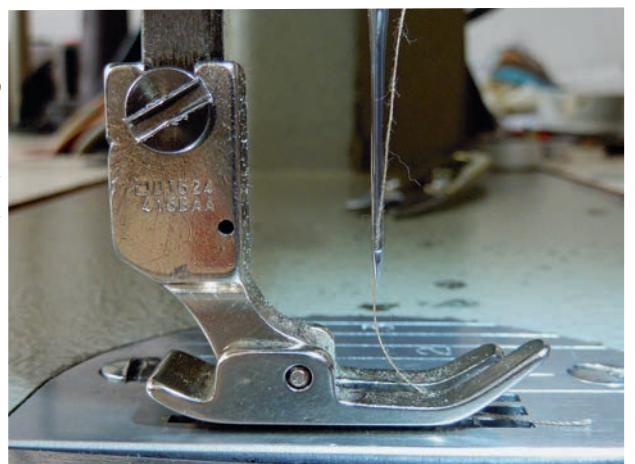
Porque es hora de arrimar el hombro.

Debido a la necesidad de confeccionar material para uso sanitario, el Ayuntamiento de La Haba, en coordinación con el SES, proporcionará material homologado a voluntarias/os para la confección de batas sanitarias.

Si tienes máquina de coser y sabes usarla, ¡NECESITAMOS TU AYUDA!

Si quieres participar en esta iniciativa, ponte en contacto (mejor por whatsapp) con

**Elvira Martín: 671 35 05 24**



# Coser, salva vidas



## ESPECIAL CORONAVIRUS

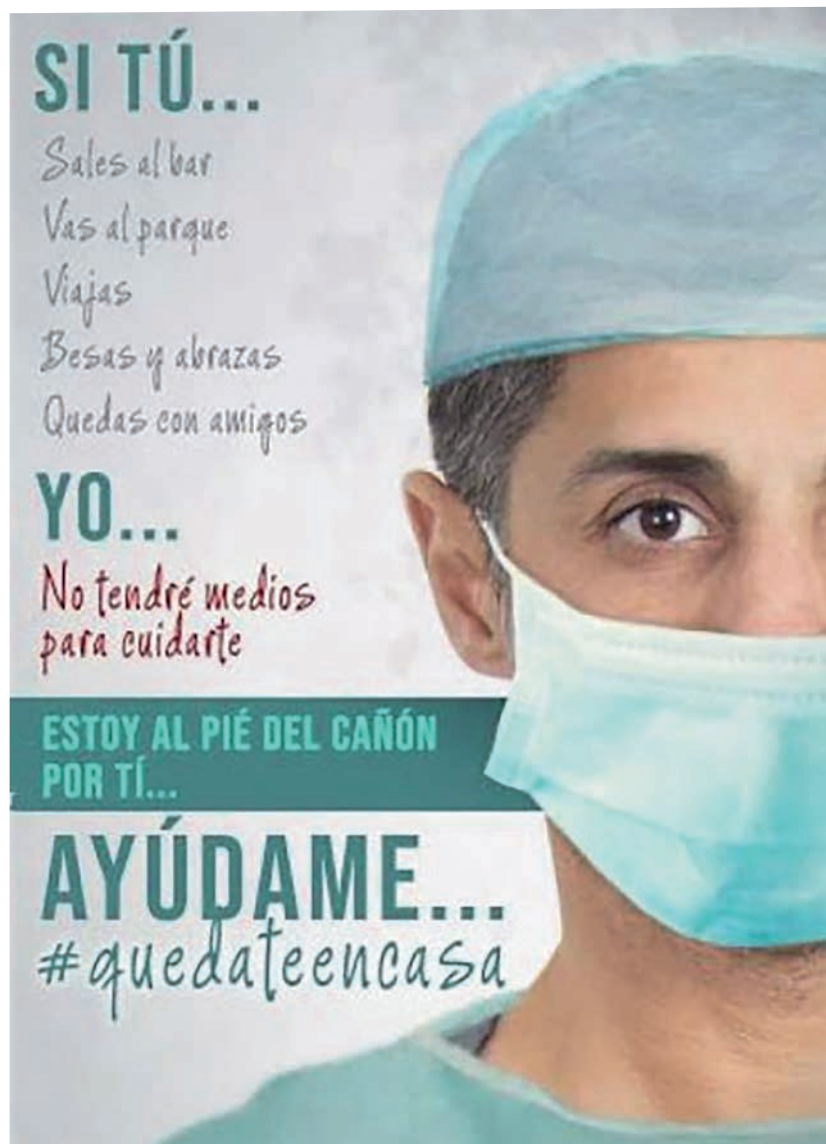
Normalmente este mes le dedicaríamos nuestra revista a los libros, a la lectura, buen hábito en los tiempos que corren, pero un bichito, algo tan mínimo que no podemos ver a simple vista, ha parado el mundo, nos ha fastidiado la programación de Abril, pero para que al menos no pare nuestra revista este mes nos reinventamos.

El primer cambio es que este mes no estará nuestra revista en papel, cumpliendo las normas que nos rigen hoy por el coronavirus.

Tendremos nuevas secciones y otras las retomaremos cuando todo vuelva a la normalidad.

NO SON  
VACACIONES

#QuedateEnCasa

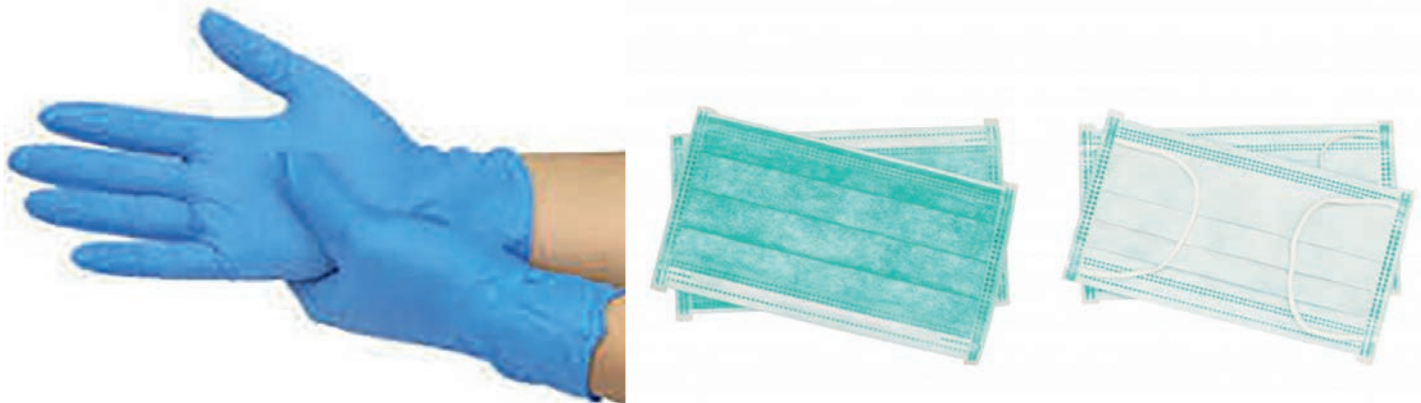


Días atrás pedimos que mandáseis vuestras colaboraciones, así que en este número no tendremos rincón poético sino páginas de colaboraciones, por otro lado tendremos algunas cositas que hemos encontrado en internet y nos parecen interesantes hacéroslo llegar.

Desde aquí pediros que sigáis las reglas, es más fácil de lo que pensamos infectarnos con el bichito de marras, no aprovechéis lo más mínimo para estar tan campante por ahí, como si no pasara nada.

No veamos la manera de saltamos el confinamiento como una meta, no es un capricho de nadie, es la forma de intentar parar esto, no pasa nada por no vemos en persona en un tiempo, con las nuevas tecnologías nos vemos y nos oímos. Por favor respeta las normas, no salgas de casa si no es estrictamente necesario.

**#Quedateencasa**



### ¿Me protege frente al coronavirus usar guantes y mascarilla?.

Llevar mascarillas y guantes como precaución para protegernos contra el coronavirus puede tener un efecto inverso y contribuir a expandir más la infección, alertan expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Utilizarlos puede darnos una falsa sensación de protección ante el Covid-19.

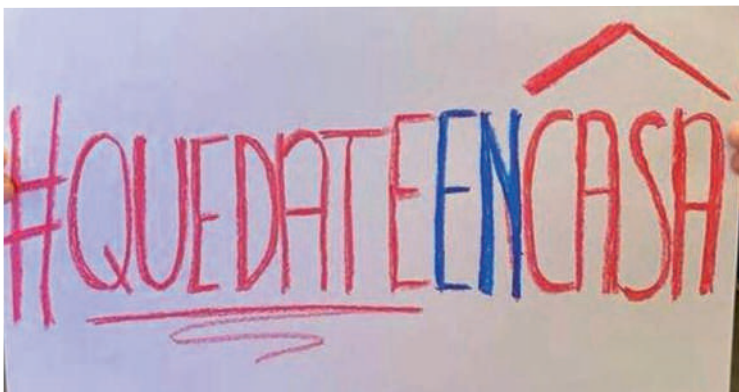
La recomendación para la población en general es que el uso de guantes no es necesario si no va a haber contacto con personas contagiadas, pues nos da una falsa seguridad y con el guante puesto estamos manipulando las gafas, tocándonos la cara y al final estamos igual que si no los llevamos, igual o casi peor, porque cuando llevamos las manos desnudas la recomendación es lavamos bien y a menudo las manos, cosa que con guantes no se nos pasa por la cabeza. Con los guantes tocamos todo y contagiamos a los demás y nos contagiamos nosotros igual que si llevamos las manos desnudas y no seguimos las recomendaciones.

Las mascarillas las deben usar las personas con síntomas, para no contagiar al resto y el personal sanitario que está en contacto con ellos y saben usarlas. Porque nos impide respirar bien, si llevamos gafas nos las empaña... y toqueteamos la mascarilla y nos tocamos más la cara que cuando no la llevamos y volvemos al inicio, puede que estemos llevando a esa mascarilla y a la cara lo que no tenía.

**Si decides llevarla, úsala bien, póntela bien y acomódala al principio y luego no tocarla hasta la hora de quitártela.**

Este virus no va volando por el aire, el virus va en las gotitas que producimos al hablar, toser o estornudar, por ello es aconsejable en los pacientes que tienen la enfermedad para no seguir expandiéndola, no en los viandantes en general, la medida de mantenerse de los demás a un metro y medio o dos metros es más

eficaz que llevar mascarilla, pues impedirá que si uno tiene el virus no va a llegar al otro. Y sobre todo lavamos las manos a menudo y bien, como nos recomiendan, durante 40-60 segundos con agua y jabón, palmas, parte posterior de las manos, entre los dedos, nudillos, pulgares y yemas de los dedos.



Aparte debemos quedarnos en casa, minimizar las salidas, es la manera más eficaz de ayudar a nuestros sanitarios a combatir esta pandemia, **#Quedateencasa.**





## MEDIDAS ESPECIALES EN TASAS E IMPUESTOS

El Presidente de la Diputación de Badajoz ha decretado con fecha de 25 de marzo de 2020, una serie de medidas de ayuda a la ciudadanía, adaptándose además a las obligaciones que impone el Real Decreto-Ley 8/2020 de 17 de marzo. Se muestra a continuación un resumen del contenido de dichas medidas: Todos los plazos de pago de los recibos gestionados por el OAR se amplían con un nuevo calendario. Puede ver el calendario en <https://oar.dip-badajoz.es/calendario/>

A modo de resumen:

El **Impuesto de Vehículos de Transmisión Mecánica**, conocido como el impuesto de rodaje de los coches, amplía su periodo de pago **hasta el 1 de junio de 2020**.

El **Impuesto de Bienes Inmuebles**, conocido como la contribución, retrasa su periodo de pago en voluntaria, pudiendo abonarse **entre el 25 de junio al 1 de septiembre de 2020**, retrasándose igualmente en un mes los dos primeros cargos de las domiciliaciones, que el OAR divide en cuatro cargos.

En el **Impuesto de Actividades Económicas**, el periodo de pago en voluntaria permanece en las fechas previstas, **del 2 de septiembre al 5 de noviembre**, pero los cargos de los recibos domiciliados se retrasarán un mes, cargándose la primera fracción, el 5 de octubre, y la segunda, el 3 de diciembre.

En las **tasas de PROMEDIO** (agua y recogida de residuos sólidos urbanos), se amplía el plazo en voluntaria entre uno y tres meses, ampliándose el plazo de voluntaria del primer recibo **hasta el 1 de septiembre de 2020**.

**AÚN SIN SALIR DE CASA,  
PODEMOS AYUDARLE**

Web: <https://dip-badajoz.es/oar>

Atención Telefónica: 924 210 700

 <https://www.facebook.com/oarbadajoz>

 <https://twitter.com/oarbadajoz>

 <https://www.youtube.com/user/recaudacionbadajoz>

**#QuedateEnCasa**



# INFORMACION

## ¿CÓMO SOLICITAR LA PRESTACIÓN EXTRAORDINARIA PARA AUTÓNOMOS/AS AFECTADOS/AS POR EL ESTADO DE ALARMA?

El Gobierno aprobó la pasada semana un paquete de medidas extraordinarias para trabajadores por cuenta propia, empresas y trabajadores asalariados afectados por la declaración del estado de alarma ante la pandemia por el COVID-19.

Una de las principales medidas está destinada a los **autónomos/as** con la aprobación de una **prestación extraordinaria** con el objetivo de paliar los efectos negativos sobre sus negocios de la pandemia del COVID-19, te contamos **CÓMO SOLICITARLA**.

### ¿QUIÉN puede solicitar esta prestación extraordinaria?

Cualquier autónomo/a de alta en RETA que se ha visto afectado por el cierre de negocios debido a la declaración del estado de alarma o cuya facturación este mes caiga un 75% respecto a la media mensual del semestre anterior. Deberás tener al corriente el pago de las cuotas a la Seguridad Social; no obstante, si no cumples este requisito, dispones de un plazo de treinta días naturales para su ingreso.

### ¿DÓNDE puedes solicitar esta prestación?

Con carácter general, la gestión corresponde a tu mutua colaboradora con la Seguridad Social a la que estás adscrito/a como autónomo/a. **DEBES CONTACTAR CON TU GESTORÍA**.

### ¿CÓMO debes presentar la solicitud?

Las mutuas han habilitado formularios en sus páginas web para que puedas descargar la solicitud y adjuntar la documentación pertinente para realizar toda la gestión de manera telemática.

### ¿QUÉ documentación debes presentar?

En el caso de **cese de actividad por fuerza mayor** (si has cerrado tu negocio o empresa) debes presentar una declaración jurada con la fecha de la producción de la fuerza mayor (estado de alarma del 14 de marzo). La mutua te facilitará el modelo normalizado.

Si se solicita **debido a la pérdida de ingresos** (si tu negocio puede permanecer abierto) deberás aportar la información que lo justifique, se admitirá cualquier medio de prueba admitido en derecho.

### ¿QUÉ plazo tienes para presentar la solicitud?

Puedes presentar la solicitud desde la entrada en vigor de la medida, aunque se reconocerá el derecho desde el 14 de marzo, fecha de la declaración del estado de alarma. El plazo para solicitarla es **hasta el 14 de Abril**, aunque pueden modificarse las medidas adoptadas en caso de prórroga del estado de alarma.

### ¿En QUÉ plazo se resolverá tu solicitud?

La mutua resolverá tu solicitud en el plazo de 30 días desde su recepción junto con la documentación preceptiva. Dada la gravedad de la situación las mutuas están haciendo un importante esfuerzo por acortar los plazos.

### ¿Debes seguir pagando las cuotas?

Durante la percepción de la prestación, la Tesorería General de la Seguridad Social **NO COBRARÁ LAS COTIZACIONES** y además este tiempo te contabilizará como período cotizado.

### ¿Debes darte de baja en el RETA?

**NO**, si eres autónomo y has suspendido tu actividad **NO** estás obligado a tramitar la baja durante el periodo de percepción de esta prestación extraordinaria. De igual forma, si la causa del derecho de la prestación es la pérdida de ingresos, **debes permanecer de alta en el correspondiente régimen de la Seguridad Social**.

Llama al ayuntamiento (924823161) resolveremos todas tus dudas. **#QUÉDATEENCASA**



Durante el estado de alarma las oficinas del  
están cerradas al público  
Ya puedes solicitar **cita previa**



- **Si eres perceptor/a de prestaciones o subsidios por desempleo** y tienes las claves del SEPE, llama al ayuntamiento (924823161) te renovamos la prórroga, si te pertenece.
- **Si te has quedado desempleado/a y tienes que solicitar el paro**, llama al Ayuntamiento (924823161), te pedimos **cita previa telemática**, necesitarás un **correo electrónico** para que el SEPE pueda contactar contigo.



El centro de empleo no atenderá de manera presencial durante el estado de alarma  
**Si tienes contraseña** llama al Ayuntamiento (924823161) y te renovamos tu demanda.  
**Si no tienes contraseña** y tienes que activar tu demanda puedes contactar con el centro de empleo de Don Benito en los siguientes teléfonos:

924021270, 924021272, 924021273, 924021274, 924021275, 924021277

924021530, 924021531, 924021532, 924021533, 924021534, 924021535

No olvides anotar la fecha de la próxima renovación

#YOMEQUEDOENCASA



## COMO EVITAR CONTAGIOS AL HACER LA COMPRA

### Antes de ir al supermercado.

Elabora un menú para varios días.

Escribe la lista de la compra para pasar el menor tiempo posible en el establecimiento.

Acude en el momentos de menor afluencia de público.

Sal con guantes protectores puestos y no te los quites hasta volver a casa.

Lleva tu propia bolsa reciclable.

Mentalízate para no tocarte la cara en ningún momento.

### Desde que salgas de casa, distancia de seguridad de 2 metros respecto a otras personas.

En la puerta del super, si te hacen esperar para entrar.

Al transitar dentro del super, y respecto a los dependientes.

A la hora de pagar, respecto a otras personas en cola, y a la cajera.

### Otras medidas.

Aunque salgas protegido con guantes, evita tocar elementos de plástico o metal: manillas de puertas, botones del ascensor, etc.

Si tienes que hacerlo, pon un pañuelo de papel entre tu mano o dedo y el objeto, y tíralo.

### Dentro del supermercado.

No hables encima de los alimentos.

Utiliza guantes de usar y tirar sobre los tuyos cuando manipules fruta y verdura

Si tienes que toser, hazlo sobre el antebrazo y lejos de los alimentos.

En lo posible, no escojas alimentos expuestos al cliente sin envase o protección.

### A la hora de pagar.

Evita pagar con dinero en efectivo.

Usa la tarjeta bancaria, mejor con el contact-less para evitar tocar el datáfono al poner el PIN.

Lo ideal: paga con el móvil.

### Al llegar a casa.

Deja las bolsas en el suelo al entrar.

Quitarte los guantes correctamente y tíralos en recipiente cerrado.

Lávate las manos a conciencia.

Coloca los productos sobre tu encimera previamente limpia con lejía.

Limpia cada envase con una solución de agua y lejía (20ml por cada litro de agua). Deja pasar 15 minutos y guárdalos.

Limpia de nuevo la encimera con agua y lejía.

Lava la bolsa y los trapos utilizados en la lavadora, a 60°. Friega el suelo donde apoyaste las bolsas con agua y lejía. Por último, lávate bien las manos con agua y jabón.





## CÓMO SOLICITAR EL PARO PARA PERSONAS DESEMPLEADAS NO AFECTADAS POR ERTE



SI te han despedido, durante el estado de alarma,  
en la web del SEPE, dispones de un  
FORMULARIO de PRE-SOLICITUD DE PRESTACIONES PARA PERSONAS  
DESEMPLEADAS  
NO AFECTADAS POR ERTE.

Solo hay que rellenar un pequeño formulario  
y un técnico del SEPE contactará contigo en los próximos días  
para formalizar tu solicitud.

**POR FAVOR, RELLENE TODOS LOS CAMPOS**

Datos personales

Nombre (\*)

Primer apellido (\*)

Segundo apellido (\*)

DNI/NIE (\*)

Fecha de caducidad DNI/NIE

Domiciliación Bancaria

Datos de contacto

Provincia (España) (\*)

Localidad (\*)

Teléfono (\*)

Correo electrónico

Declaración de solicitud

Importante: Este formulario no constituye una solicitud. Un gestor del SEPE se pondrá en contacto con usted en los próximos días para formalizar el trámite

**Puedes llamar al Ayuntamiento (924823161)  
y te ayudamos con el trámite.**  
**#QUEDATE EN CASA.TODO VA A SALIR BIEN**



# Punto de Información Juvenil

Desde el INSTITUTO de la JUVENTUD nos informan, que si en estos días TE CADUCA el Carnet Joven Europeo, no te preocupes, se PRORROGA automáticamente el plazo de validez,

mientras dure el estado de alarma.

Después podrás renovarlo como siempre en el Punto de Información Juvenil de nuestro Ayuntamiento.

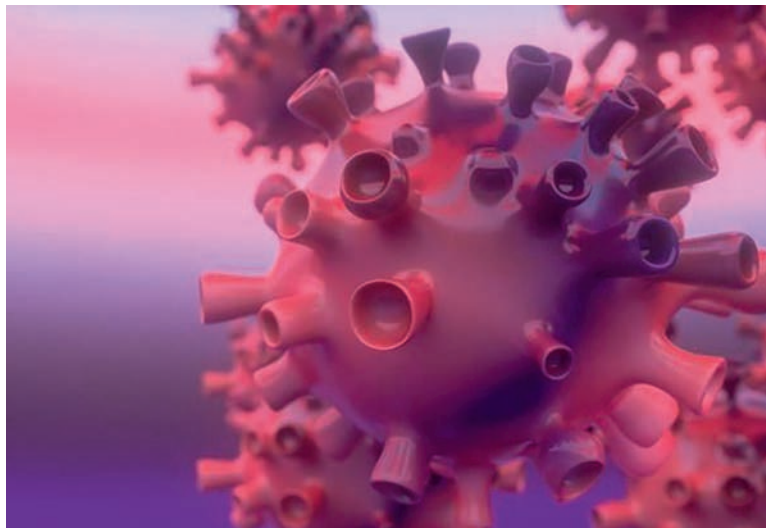
Formulario de solicitud de Carné Joven Europeo. El formulario incluye el logo 'eyc' y 'European Youth Card Carné Joven Europeo' a la izquierda, y el logo del 'INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA' a la derecha. Hay campos de entrada para: 'Cardholder Name / Nombre y apellidos', 'ID card / D.N.I.', 'Date of Birth / Fecha de nacimiento', 'Valid Until / Válido hasta', y 'Card Number / Número Eycs'.

#Quédateencasa #Estevirusloparamosunidos

Para cualquier duda o consulta, puedes contactar con el Ayuntamiento (924823161) o a través del correo electrónico: [aedlocal@lahaba.es](mailto:aedlocal@lahaba.es)



## CORONAVIRUS



A primeros de año, por todos los sitios se hablaba

que el coronavirus, a China destrozaba.

Infectados y más infectados, los hospitales llenaban,

las muertes llegaron pronto, las familias destrozadas.

Hicieron un gran hospital, pues se quedaron sin camas,

si muy rápido le hicieron, más rápido se llenaba.

Desde aquí lo veíamos lejos, pensando que no llegaba

pero el bicho llegó pronto, para bailar a sus anchas.

Cuánto daño está haciendo, no lo quiero ni pensar,

cuántos abuelitos buenos, estos días nos dejarán.

Tenemos que ser fuertes, esto pronto pasará,

yo pido a nuestra Patrona, que nos de serenidad.

Juntos le derrotaremos, el bicho no triunfará,

pues nuestra Madre querida, siempre nos protegerá.

El mundo entero está parado, cuándo empezará a andar,

el día que eso ocurra, nos podremos abrazar.

No quiero despedirme, sin antes homenajear,

a tantas personas buenas que trabajan sin parar: MÉDIC@S, SANITARI@S,

LIMPIADOR@S, DEPENDIENT@S, TRANSPORTISTAS, AGRICULTOR@S,

TAXISTAS, CUIDADOR@S DE MAYORES, EJÉRCITO Y POLITIC@S, etc... A

TODOS POR IGUAL

Pensemos un poco, seamos responsables y solidarios, no hagamos las cosas mal ,

porque sino el bichito, no nos abandonará.

#yomequedoencasa.

**Casi Juez**



# COLABORACIONES

## Seguir luchando

Quien te puso tu corona no te supo bautizar.

La horca de Lucifer eso debes de llevar.

Tu no respetas a nadie ni a nuestra tercera edad,

esa que ha dado su vida, que ha tenido que luchar

con guerras y con miseria hasta llegar donde están, y ahora tu una muerte digna les acabas de robar,

ni despedirse les dejas, les coges sin avisar.

Como no podemos verte no te podemos matar.

Cómo siendo tan Pequeño hay en ti tanta maldad.

Nos tienes en nuestras casas de hacinamiento total.

Los niños que nada entienden, no dejan de preguntar ¿mamá, hoy si que saldremos a nuestro parque a jugar?

Quiero ver a mis amigos y mi profe donde está, y los padres con paciencia, niños hay que dibujar, un sol y un cielo radiante, que fuera esperando está, a que podamos salir, todos juntos a jugar.

Y el ratito de las ocho al oír el aplauso sonar, y ver estamos los mismos, que gran alegría nos da.

Pero contigo podremos, todo esto terminará.

Y aunque nos cueste olvidarte lo tenemos que lograr.



**Pauli**





## **Lo vamos a ganar**

Coronavirus, coronavirus  
todo el mundo confinado,  
todos unidos  
yo me quedo en mi casa  
buena solución es sabido  
seamos responsables

hasta el infinito

coronavirus, coronavirus  
este bicho que es tan malo  
y tan dañino

tomemos todas las precauciones

os pido amigos

lo que más vale es nuestra salud

y sin ella no vivimos.

**Lo vamos a conseguir,**

**lo vamos a matar,**

**todos juntos unidos**

**lo vamos a ganar**

**ojalá que acabe pronto**

**que se vaya raudo ya**

**para que todos de nuevo**

**nos podamos abrazar.**



## **Hay que sobrevivir**

Si la vida te obliga, a un problema radical  
no lo pienses, lucha hermano, pon tu fuerza...y ganarás  
si los días son muy triste, y te invade la soledad  
no lo dudes y sonrie, con actitud lo lograrás

*(estribillo)*

**Hay que sobrevivir, hay que sobrevivir**

**no te vengas nunca abajo**

**porque... hay que sobrevivir.**

Si la desgracia te sumerge, y encerrado tienes que estar  
pon de ti, todo tu empeño, y así lo conseguirás  
si tus sueños y proyectos, congelados ahora están  
ya vendrán tiempos mejores, esperanza siempre habrá.

Si hay algo que te preocupa, algo malo de verdad  
nunca jamás te derrumbas, que todo tiene final  
y si sufres y estás solo, pide ayuda y ya verás  
porque hay gente solidaria que siempre te ayudarán

**Hay que sobrevivir, hay que sobrevivir**

**no te vengas nunca abajo**

**porque... hay que sobrevivir.**

**Julian Gallardo Lorenzo**



# COLABORACIONES

## La vida a través de mi ventana

Día 13 de confinamiento, y como dice mi título, a través de mi ventana sólo puedo ver la escasa vida que pasa por ella. Algún que otro coche, personas, ninguna... Puedo ver lo hermoso que está el campo, porque eso sí, a través de mi ventana, puedo ver la vida que crece en nuestro campo, verde, rebosando vida... la misma vida que un dichoso bichito, llamado coronavirus, nos ha arrebatado a cada uno de nosotros.

A través de mi ventana, se puede oler la tristeza, se puede ver la soledad que nos inunda, lejos de nuestros seres queridos, a los que, por miedo a que el virus nos invada, no vemos lo que nos gustaría.

Te asomas y todo es silencio, soledad, tristeza, el dichoso virus se ha llevado la alegría de nuestro pueblo, de nuestros vecinos.

Y cada día a las ocho de la tarde, parece ser, que son los únicos minutos de alegría que tenemos, en los que nos asomamos a la ventanas y balcones y desde los que se oyen distintas muestras de cariño hacia nuestros héroes de hoy, a esas personas que están en primera línea de batalla, los que luchan porque todo esto pase lo antes posible, los que están ahí ayudando y dando apoyo a todas las personas que realmente lo están pasando mal, luchando por resistir al virus.

Pero todo esto pasará, estoy segura que pasará, y volveremos a sentir el calor y el cariño de la gente, la alegría de las calles, la vida volverá a nuestro pueblo, volveremos a ver a nuestros niños correr por nuestra flamante plaza, y todo esto no será nada más que una pesadilla, la cual contaremos a nuestros descendientes, como algo que pasó y que quedó atrás.

Pero mientras tanto, me quedo con el precioso paisaje que veo a través de mi ventana.



ilustración: Muchacha en la ventana de Salvador Dalí

# DESDE EL CENTRO DE DIA



Este mes de Marzo solo estuvieron los primeros días pero aunque fuese poco tiempo...





# INTERNET

## BUENAS PERSONAS

Este es un testimonio recogido en twitter, de la cuenta de @inmagallego84, hay quien se dedica a levantar y extender bulos, a buscar formas de saltarse el confinamiento como pasear perros de peluche... pero también hay buenas personas, voluntarios llevando la compra a gente mayor, vecinos echándose una mano... Esta es una historia que me conmovió, encima va de un colectivo, que normalmente no tiene buena prensa, para que todos veamos que no importa ni nuestro sexo ni nuestro color ni... nada, sólo como somos por dentro, como somos de buenas o malas personas.

Dice así:

El otro día fui al bazar chino que está justo al lado de casa. Ellos viven en su bloque, frente a nuestro piso (nos mudamos hace 3 meses). Fui a comprar 2 garrafas de agua. Me cobraron (es un matrimonio) 2 euros. Pregunté extrañada ¿2 euros solo?

- Si, si, están de oferta

Les di las gracias y me regalaron además un bote de alcohol de 96 grados (bien preciado en estos días).

Hoy he ido a comprar. Una compra que sé es de más de 45 euros. Cuando me ha tocado pagar me han dicho: 2 euros. Me he quedado con la boca abierta ¿dos euros? No, venga ¿cuánto es?, deja la broma.

Me ha dicho él: "Tu eres médico de corazón bonito. Te hemos visto por nuestra ventana. Con esto te damos las gracias por cuidarnos"

He llorado. Allí. Porque estamos agotados, porque es duro, porque tenemos miedo por nosotros y la familia vamos al hospital todos los días muchas horas y sin escudo, porque nos encontramos con gente egoísta y mala también en esta pandemia.... pero la mayoría es buena y generosa.

Gracias a ellos hoy, gracias a todos los pacientes que te abrazan con la mirada... a los que se despiden de ti diciéndote cuídate mucho (como si se lo dijeran a sus hij@s), y a la gente que nos rodea y aún cansados y con miedo, sonrían debajo de la mascarilla.



ilustración: Alisa de Mariana Kalacheva



## EL VALS DE LOS SALVAVIDAS

Por los ángeles de alas verdes de los quirófanos.  
Por los ángeles de alas blancas del hospital,  
los que hacen del verbo ayudar  
su bandera y tu casa  
y luchan porque nadie muera en soledad.

Por esas centinelas que no duermen  
para que el enfermo sueñe que va a despertar,  
sin temerle a su miedo y usando su piel como escudo,  
los que mueven las camillas del peligro como un vals.  
Por los que hacen del trabajo sucio  
la labor mas hermosa del mundo.

Por los que nunca miran el reloj mientras curan.  
Por las que pintan tu dolor de azul.  
Para los que merecen los abrazos prohibidos,  
y se meten contigo en la boca del lobo  
y riegan nuestro miedo con su luz.

Todos os aplaudimos,  
con las barandillas de los balcones erizadas,  
con manos que recuerdan que encontrar otras manos  
es la única verdad.  
Y mientras, la esperanza escribe en nuestros labios:  
“Cuando esto pase, nunca nos volverá a pasar.”



**Elvira Sastre**



## MASCARILLAS CASERAS

Hay mucha gente bien intencionada que a través de las redes nos dicen como hacemos en casa una mascarilla para luchar contra el coronavirus, ¡cuidado! si con las homologadas llevamos una falsa protección como hemos mencionado en otro artículo de esta revista, con éstas la protección es casi inexistente.

Si nos hacemos una mascarilla casera hemos de saber unas cuantas cosas. Que tendríamos que hacerla con un tejido que fuese a la vez impermeable y transpirable, este tejido se conoce como tejido no tejido, TNT o tejido pop y que aún así estas mascarillas serían del tipo FP1, nos valen para no contagiarnos, cosa que está bien porque hay individuos que no saben si lo tienen pues serán asintomáticos aunque si que lo pueden contagiar.

Pero reiteramos en que si no usamos bien la mascarilla es casi más peligroso que llevarla, ajústala al ponértela, no te vuelves a tocar la cara y al quitarla hazlo por la parte de dentro, sin tocar la de fuera y después higienízala, o deséchala en el lugar correspondiente, terminando por higienizar tus manos.

¿Dónde podemos tener este tipo de tejido? Hay manteles de usar y tirar que están hechos de este tejido, bolsas de tela que dan en algunas tiendas, por ejemplo las bolsas que nos han regalado este año en nuestra farmacia.

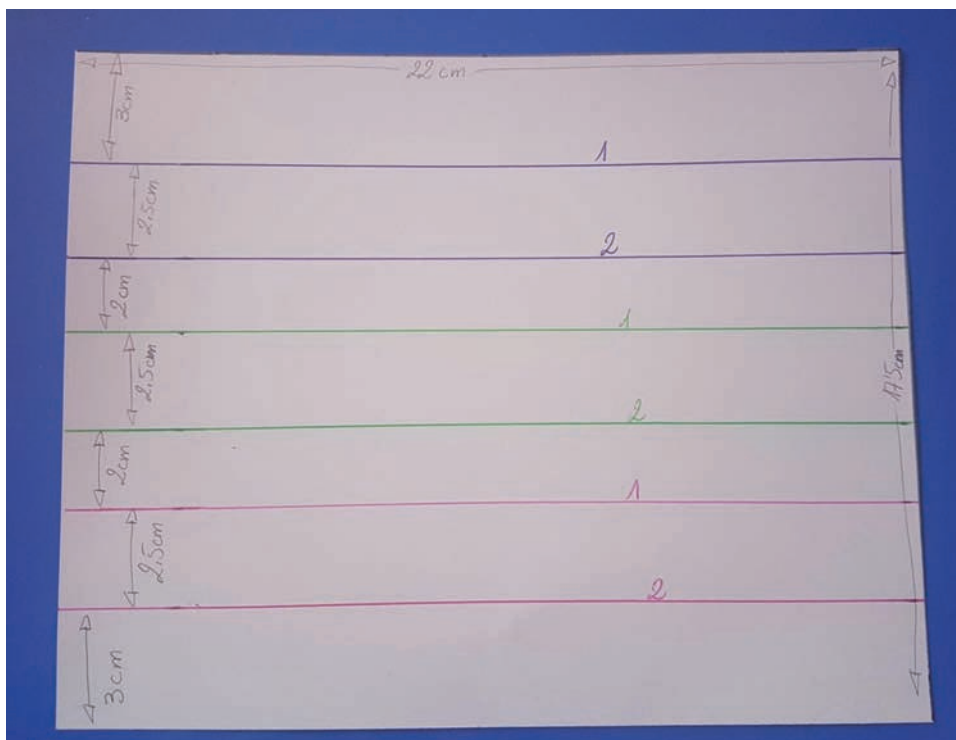
¿Cómo puedo saber si es la tela correcta? Acércatela a la boca o nariz y comprueba que pasa el aire, después haz una especie de cuenco con ella y echa agua encima, comprueba que el agua no la traspasa.

Como en todas las telas hay distintos grosores si ves que es muy fina, para por si acaso ponla doble. Y si quieres hacerla más divertida puedes usar esta tela y cualquiera otra que te guste.

Para esterilizar estas mascarillas, 4 minutos en el microondas a máxima potencia y después dejarla ventilar al aire libre.

Sigue el patrón que desees, aquí te dejamos uno sencillo:

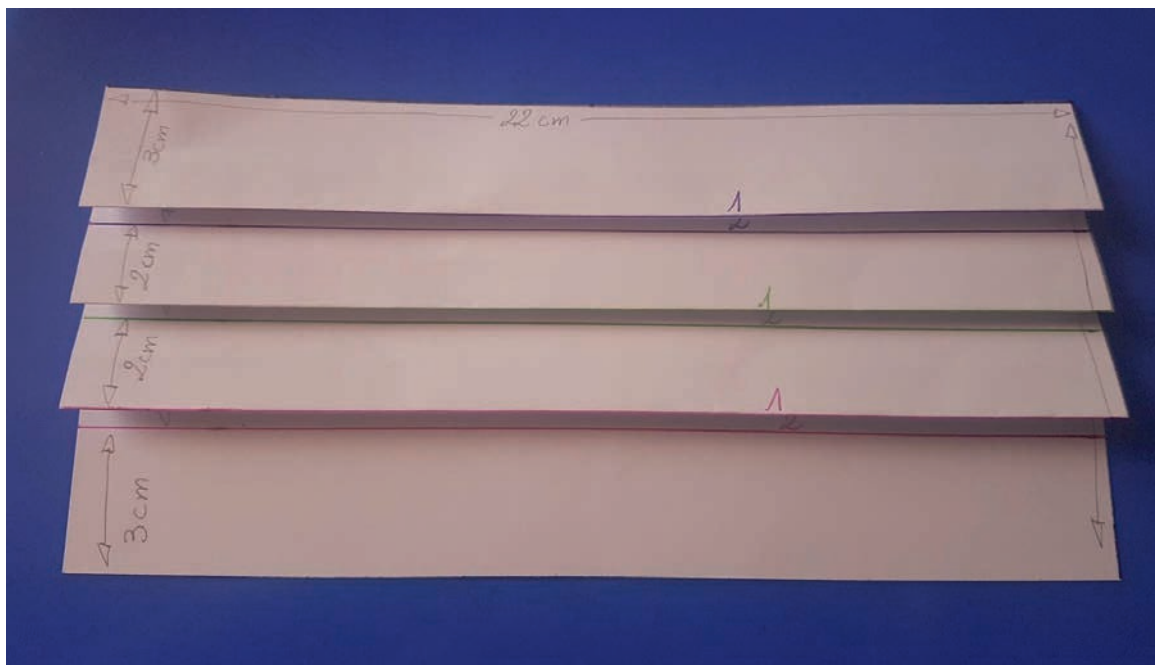
En este caso necesitamos un trozo de tela TNT y dos coleteros. El trozo de tela será de 22x17,5 cm y dibujaremos unas líneas como se muestran en la imagen:



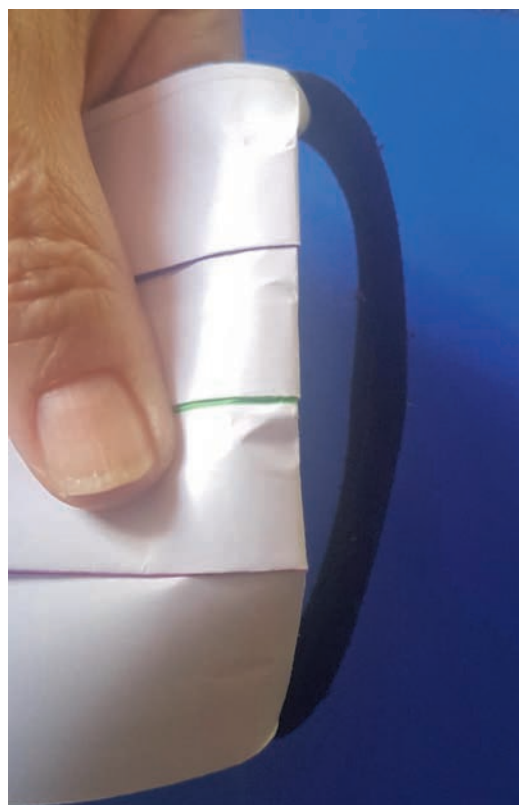


## MASCARILLAS CASERAS (CONTINUACIÓN)

Ahora doblamos por la línea de arriba (1) y la llevamos hasta (2), hacemos otra doblez en el siguiente (1) y lo llevamos al siguiente (2), repetimos la operación, doblamos en el (1) restante y lo llevamos al último (2) nos queda algo así:



Una vez doblado como está en la figura y poniéndolo como lo tenemos en ella, para situarnos, hacemos una costura a la derecha y otra a la izquierda, a favor de los pliegues, de esta manera sujetamos los pliegues.



Ahora doblamos estos lados hacia la parte de atrás para proceder a coserlos pero antes de coser ponemos en ese hueco parte del coletero, la otra parte será la que nos sujete nuestra mascarilla a la cara. Nos quedará algo así:

Ya tendrías tu mascarilla hecha.

Si quieres hacerla un poquito mejor puedes añadirle otro cm al alto, o sea, que sean 18,5 cm. y haces un pliegue arriba y le pones un alambre de los que vienen con el pan de molde para que ajuste a la nariz.

Para finalizar recuerda que ni ésta ni ninguna es infalible, lo que debes hacer es seguir las normas que vayan dando, importante lavarte las manos a menudo y mantenerte al menos a metro y medio de la gente, además de desinfectar lo nuevo que entre en casa, todo el cuidado es poco. Recuerda que de la mejor manera que puedes ayudar a que esto pase es quedándote en casa, entre todos venceremos.



# FOTOS

En el mes de Marzo aunque solo tuvimos la mitad de nuestra programación, aquí podéis ver la celebración del día de la mujer de las Gatas Negras y la Asociación de Mujeres y de la charla sobre el coronavirus.





# FOTOS



# SEAMOS MÁS CÍVICOS POR FAVOR

## ***NORMAS PARA TIRAR LA BASURA***

**HORARIO PARA USAR EL CONTENEDOR VERDE:**

***de 20:00 a 3:00***

***NO usarlo la noche del sábado***

***(Excepto Julio y Agosto)***

**COMO USAR EL CONTENEDOR AZUL**

***Dobla las cajas y cartones***

***Si está lleno busca otro, seguro que hay uno cerca o espera a que lo vacíen para sacar tu papel o cartón,*** lo hacen todas las semanas, la noche del martes al miércoles

**COMO USAR EL CONTENEDOR AMARILLO**

***Si está lleno busca otro, seguro que hay uno cerca o espera a que lo vacíen para sacar tus envases,*** lo hacen todas las semanas, la noche del jueves al viernes



**Excmo. Ayuntamiento  
de La Haba**