

2021

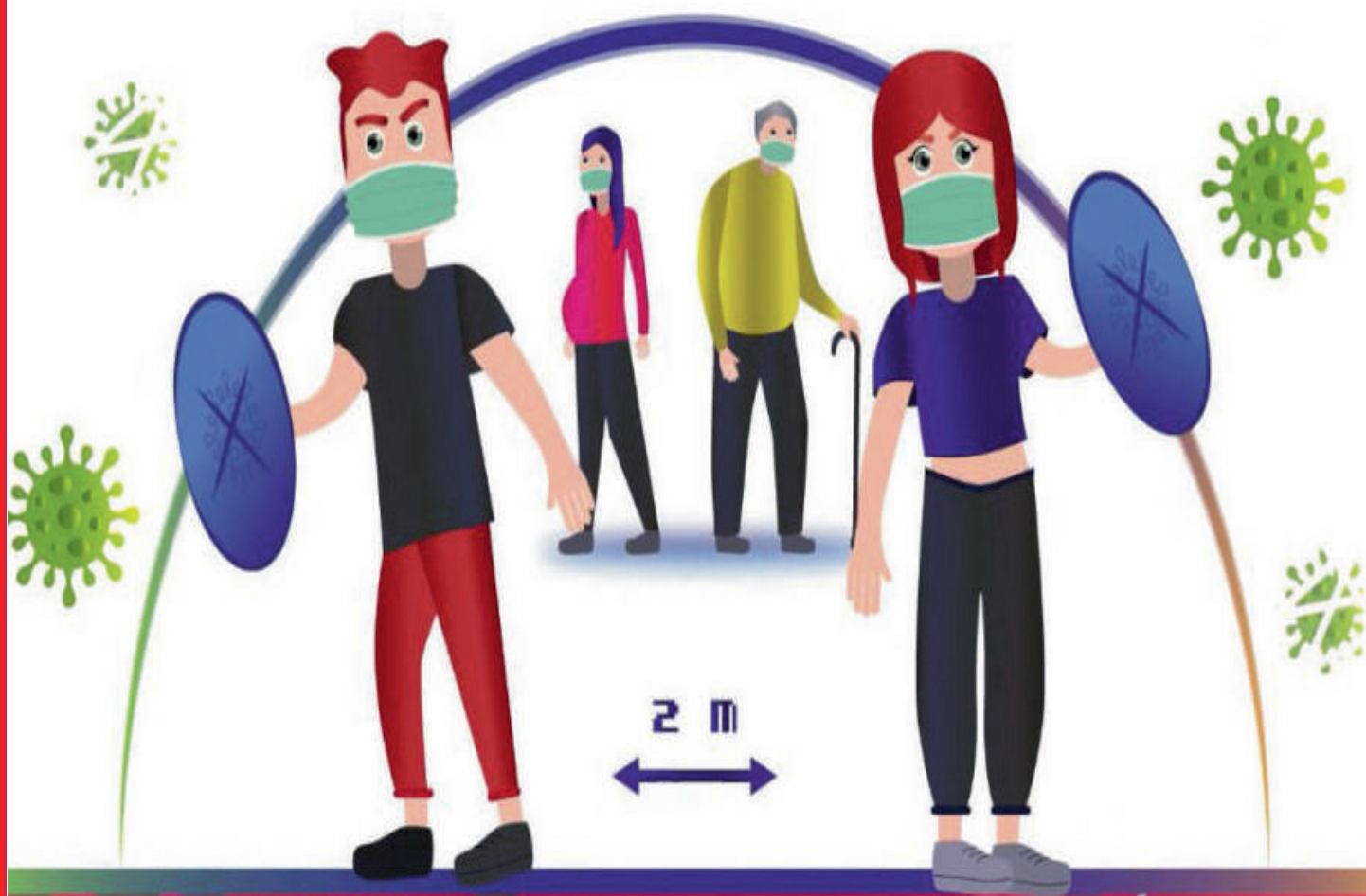
FEBRERO

REVISTA SOCIO-CULTURAL NÚMERO 192 DEP. LEGAL: BA-000015-2017

Paso a Paso

USA TU LIBERTAD CON RESPONSABILIDAD

ALÉJATE AHORA PARA PODER ACERCARTE DESPUÉS



UNIVERSIDAD **POPULAR**

CONCEJALIA DE **EDUCACION Y CULTURA**

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE **LA HABA**



SUMARIO

- 3 Editorial
- 4 Reciclaje
- 5 Noticias
- 7 COVID
- 10 Ayudas
- 12 Rincón Poético
- 13 Recuerdos
- 15 Fotos Centro de Día



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



RESPONSABILIDAD



A menudo desde esta página he hablado de diferentes valores, respeto, educación... hoy le toca el turno a esta palabra tan difícil de asumir.

Si, difícil de asumir, pero fácil de exigir. Un ejemplo sencillito y que creo que todos entenderemos, como hemos tenido tantos casos y los políticos han tomado las medidas que creen oportunas, todos nos andamos quejando, algunos incluso dicen que nos debían haber confinado para navidades... nos quejamos de su falta de responsabilidad, pero nosotros como dejaban reunimos, hemos

estado todos juntitos, más personas incluso de las permitidas, pero eso no es malo, eso que era nuestra responsabilidad no, con eso no pasa nada.

Tan fácil como habemos autoconfinado si nosotros tan fácil lo veíamos, haber hecho unas navidades con los convivientes, solo y exclusivamente, pero ver nuestra parte de culpa es, repito, más difícil. Incluso haciéndolo bien siempre habrá casos, el virus se colará por la más mínima rendija, si esquivamos nuestra responsabilidad y actuamos esperando que sean los demás quienes lo hagan todo por nosotros... así es más difícil poner fin a esta situación.

Esta situación me supera, estoy harta de hablar siempre del mismo tema, pero cómo no hacerlo si en el ámbito que gestiono el dichoso bichito lo tiene todo parado, no es que me tenga sin nada que hacer, pues en la biblioteca y con el cambio de plataforma hay tajo y por otro lado hemos decidido renovar la página web, aprovecho para invitaros a aportar ideas al respecto, pero en cuestión de actividades... pues no, no las planteamos, para evitar contactos y contribuir a que las cifras bajen.

Pero me niego a dedicarle más palabras, al menos este mes en la editorial, a saber que ocurre el mes que viene, aunque en su interior también hay artículos para recordarnos actitudes que debemos tomar con el virus, pero además, para llenar de contenido esta revista la dedicaremos a algún día significativo del mes.

En este mes tenemos varios días mundiales e internacionales, como la jornada mundial del enfermo, el día mundial contra el uso de niños soldado, día mundial de la radio... me he decantado por el día mundial de tolerancia cero a la mutilación genital femenina, he dudado entre este y el de los niños soldado, los dos me parecen un gran problema que no deberían darse ya en el siglo XXI, pero se dan.

¿Qué es la mutilación genital femenina? Se engloban en estas prácticas todos los procedimientos consistentes en alterar o dañar los órganos genitales femeninos por razones que nada tienen que ver con decisiones médicas, también se conoce esta práctica como ablación del clitoris.

Al menos 200 millones de niñas y mujeres han sido sometidas a esta mutilación que consiste en la estirpación parcial o total de los genitales externos. Esta práctica puede causar complicaciones de salud inmediatas y secuelas físicas y psicológicas para toda la vida.

La operación en sí ya es execrable, pues no conlleva ningún beneficio para la salud, pero lo es más aún porque no se lleva a cabo en ningún quirófano, lo realiza una mujer mayor con algún cortante, cuchillo, cuchilla, cutter... y luego ella misma lo cose dejando un pequeño orificio para que el pis pueda salir.

Esta mutilación se lleva a cabo en niñas desde su nacimiento a los 15 años y tiene consecuencias para toda su vida, hemorragias graves, micciones dolorosas, problemas menstruales, quistes, infecciones, complicaciones sexuales y durante el parto... sin contar que muchas niñas no superan este momento y mueren.

Por todo esto, erradicar esta práctica es un objetivo de desarrollo sostenible para el 2030 y es el objetivo número 5 sobre igualdad de género.

La pregunta ahora será ¿puedo hacer algo para ayudar a su erradicación? podemos colaborar económicamente con distintas organizaciones que tienen este fin, por ejemplo World Vision. Buscando información sobre este tema di con este blog donde te informa de qué hacen ellos para acabar con esta horrorosa práctica y te dicen como podemos ayudar desde la suerte de haber nacido en esta parte del mundo donde vemos esto como la atrocidad que es, si quieres informarte puedes hacerlo en esta dirección: <https://www.worldvision.es/actualidad/blog/formas-de-luchar-contr-la-mutilacion-genital-femenina>.

Elvira Martín Casado



RECICLAJE

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.



OFICINA DE CONSUMO

Dadas las circunstancias actuales, la atención se realizará presencial bajo demanda en los Aytos. de los municipios,



siempre que no sea posible la atención telemática o telefónica.

Para contactar con este servicio puedes hacerlo al teléfono **924 84 92 36, extensión 17.**

AQUANEX | ATENCIÓN AL PÚBLICO



Un Técnico de Aquanex estará a vuestra disposición **en la Casa de Cultura, los miércoles alternos**, en el mes de Febrero tendremos a Lucía los días 10 y 24 desde las 9:00 de la mañana a las 13:00 horas.

Atención al Cliente 616 060 037 (Lucía)

Covid19, **se atenderá solamente a aquellos que soliciten cita previa** de cualquiera de las siguientes formas:

En el teléfono **924826358**

Por internet:

<https://citaprevia.aguasonline.es/#!/home>

Para acceder tiene que tener en cuenta estas normas:

- Si tiene que esperar mantén el distanciamiento social.
- Acceda con mascarilla.
- Traiga un bolígrafo de casa.

TÉCNICO DE AQUANEX

10 y 24 de Febrero

De 9:00 a 13:00 horas.

CASA DE CULTURA



NOTICIAS

ACTIVACIÓN DISPOSITIVO TELEFÓNICO ATENCIÓN PSICOLÓGICA COVID



Desde el 1 de Febrero de este año la Dirección General de Emergencias, Protección Civil e Interior ha activado un dispositivo de atención psicológica para la ciudadanía.

Con el fin de prestar atención especializada a las necesidades emocionales provocadas por la pandemia del Covid-19.

Esta atención será realizada por psicólogos del Grupo de Intervención Psicológica del Colegio Oficial de Psicólogos de Extremadura a través del teléfono **608525286**

Este teléfono estará disponible de lunes a viernes desde las **17:00 a las 21:00 horas**.

608 52 52 86

de lunes a viernes

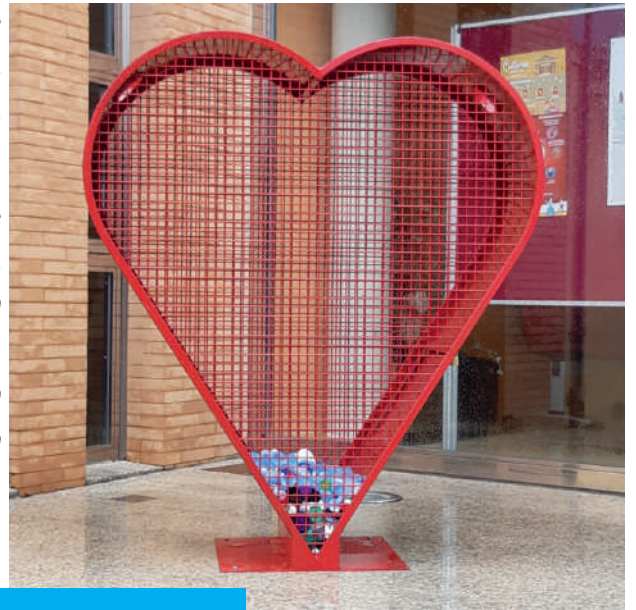
de 17:00 a 21:00 horas

TAPONES

Desde que instalamos el corazón de los taponos ha sido ya recogido varias veces, lo que significa que somos un pueblo solidario y dispuestos a ayudar, en este caso al pequeño Mario.

Pero en la situación especial en que nos encontramos y debido al cierre perimetral, ahora la familia de Mario no puede venir a recogerlo, por lo que desde aquí os pido que hasta que no abran el cierre perimetral de las distintas localidades no intentéis echar más taponos, pues nuestro corazón se encuentra lleno.

Gracias por vuestra colaboración.



Guardemos los taponos hasta la apertura del cierre perimetral, que puedan venir a vaciar nuestro corazón de taponos



Cuatro claves para protegerse de la COVID-19

1

Lávate las manos con frecuencia

Utiliza mascarilla

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo**



2

Mantén al menos **1,5 metros de distancia** entre personas

Limita tus contactos

3

Prioriza los **espacios al aire libre**

Ventila de forma frecuente los **espacios cerrados**



4

Quédate en casa si presentas **síntomas** o si estás haciendo **aislamiento** o **cuarentena**

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS





COVID

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener **síntomas** (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**
Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS**
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS**
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS**
Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 AL MENOS 10 DÍAS**
Se debe mantener el aislamiento **un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA**
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos.**



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada **contacto estrecho** y deberá realizar **cuarentena domiciliaria durante 10 días.**

Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética. Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al [teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.](#)



AYUDAS

El SEXPE de Don Benito trabaja en sus Centros de Empleo con aforo limitado para poder cumplir las medidas de seguridad y prevención de riesgos debido a la alerta sanitaria, por eso utiliza el servicio de cita previa.

La cita previa se solicita desde la aplicación WhatsApp a través del número:



RECUERDA QUE ES OBLIGATORIO EL USO DE LA MASCARILLA

AYUDAS para EMPRESAS y AUTÓNOM@S

Subvenciones para CONTRATACIÓN de PERSONAS con DISCAPACIDAD EN EL MERCADO ORDINARIO DE TRABAJO

(plazo hasta el 17 de Enero de 2022)

- Programa I: para contratación indefinida.
- Programa III: para transformación de temporal en indefinidos.
- Programa IV: para contratación temporal.

Subvenciones para CONTRATACIÓN de PERSONAS JÓVENES con TITULACIÓN

(plazo hasta el 17 de Enero de 2022)

- Programa I: para contratación en prácticas.
- Programa II: para transformación de prácticas en indefinidos.

extremaduratrabaja



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo

Si estás interesado/a,
pasa por el ayuntamiento
te informamos de cada convocatoria,
la documentación necesaria,
los requisitos imprescindibles,
tramitamos tu solicitud.

Ven a informarte

PASA POR LA AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL

924 823161

aedlocal@lahaba.es



AYUDAS PARA LA RECUPERACIÓN Y REACTIVACIÓN DE LA HOSTELERÍA, TURISMO, COMERCIO Y OTROS SECTORES AFECTADOS POR LA COVID-19

Ayudas para la recuperación y reactivación de la **hostelería, turismo, comercio y otros sectores afectados por la Covid-19**

60 millones de euros

Concesión directa

Para compensación de gastos fijos operativos para financiar las necesidades de liquidez o capital circulante

- ✓ Pymes, incluidos autónomos.
- ✓ Con centro productivo en Extremadura.
- ✓ Que hayan bajado su facturación al menos un 20% respecto al 2019.

Mínimo 2.500 € Máximo 25.000 € HASTA 1 MARZO

extremaduraempresarial.es

Fondo Europeo de Desarrollo Regional Una manera de hacer Europa

Unión Europea

JUNTA DE EXTREMADURA Consejería de Economía, Ciencia y Agenda Digital

La Consejería de Economía, Ciencia y Agenda Digital convoca ayudas directas mediante un Decreto-Ley con medidas urgentes destinadas a la recuperación y reactivación de la actividad empresarial.

Finalidad:

Ayudas dirigidas a pymes, con centro productivo en Extremadura, incluidos autónomos, Comunidades de Bienes y entidades sin personalidad jurídica, de los sectores de la hostelería, turismo, comercio y otros sectores afectados por la COVID-19.

Requisitos:

- Que haya visto reducida su facturación durante 2020 en al menos un 20% respecto al 2019, tomando como referencia los importes anuales de cada ejercicio computados en sus declaraciones de IVA presentadas ante la Agencia Tributaria. La ayuda se calcula en función de unos coeficientes y porcentajes, según el epígrafe de la actividad y la reducción de la facturación declarada en 2020 respecto al 2019.
- Los solicitantes que no puedan acreditar tal disminución del volumen de operaciones, porque tributen en algún régimen específico del IVA, se considerarán beneficiarios si se han visto obligados al cierre o suspensión temporal de sus actividades como consecuencia de las medidas de contención por la COVID-19. En este caso, la ayuda es de 2.500 euros.

El plazo de presentación de solicitudes telemáticas con Certificado Digital está disponible hasta el 1 de Marzo de 2021

PASA POR EL AYUNTAMIENTO

+info: Agencia de Empleo y Desarrollo Local

aedlocal@lahaba.es



RINCON POETICO



MALICUNDA

En Malicunda juraron que nunca más
En Malicunda juraron que nunca más
En Malicunda juraron que nunca más
En Malicunda juraron que nunca más

Niñas, nómadas que cruzan el desierto
Cuidando los rebaños, guardando los corderos
Esperando el día en que la vieja aquitana
Circuncide su sexo con cortes de navaja

Entonces serán mujeres de provecho
Que sus padres cambiarán por cinco o seis camellos
Porque seis camellos valen una mujer
Siempre y cuando esté intacta la puerta de su piel

En Malicunda juraron que nunca más
En Malicunda juraron que nunca más
En Malicunda juraron que nunca más
En Malicunda juraron que nunca más

Fué en Malicunda que se hizo el juramento
Y el eco fué llegando a oídos del gobierno
Que pare el rastro de niñas mutiladas
Mujeres que no cuentan,.....

Pedro Guerra

Canción de su disco "Hijas de Eva".

Malicunda es una pequeña aldea de Senegal donde las mujeres de dicha población se plantaron y juraron que nunca más volverían a practicar la ablación a sus niñas.

RECUERDOS



Carnavales, año 2001.

*Fotos de los archivos del
ayuntamiento.*





RECUERDOS



Carnavales, año 2001.

*Fotos de los archivos del
ayuntamiento.*



FOTOS CENTRO DE DIA



CUIDEMONOS POR FAVOR

NORMAS BASICAS PARA EVITAR CONTAGIOS

MANTENER DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Esta distancia debe ser de entre 1,5 y 2 metros.

USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

No debe estar dañada, sucia o mojada.

Debe cubrir boca, nariz y mentón.

Ajustarla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados.

Evitar tocar la mascarilla.

LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN.

Esta es la mejor opción, en su defecto usaremos gel hidroalcohólico.

VENTILAR BIEN LAS HABITACIONES.

Donde estemos con personas que no convivamos habitualmente.

EVITAR LAS AGLOMERACIONES.



**Excmo. Ayuntamiento
de La Haba**