



Cuida-Té

QUEREMOS QUE TE CUIDES EN ESTA CUARENTENA, ¿Y POR QUÉ NO CUIDARNOS LAS UNAS A LAS OTRAS?
ES POR ESTO QUE TE IREMOS DANDO UN PAR DE INGREDIENTES, QUE TE PUEDEN SERVIR PARA TU BIENESTAR MIENTRAS PASAMOS ESTA CUARENTENA.

Cuida-Té

Día de los Museos, 18 de Mayo

Excursión por los museos. Nos acercan la cultura a casa, y revelan algunos de sus mejores secretos



Museo del Prado, Madrid.
Creando una cuenta, usando tu correo, puedes acceder a su visita virtual.



Museo Thyssen, Madrid
No necesitas crear una cuenta. Indaga en las opciones de la pantalla y encontrar referencias y audio.



El portal de turismo de la Junta de Castilla y León.
Ofrece visitas virtuales a iglesias, museos y castillos.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MILLONES DE ESPAÑOLES SUPERANDO LA BRECHA DIGITAL

REGISTRADO MINISTERIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Has Clic en las imágenes

 [Escuelas Campesinas de Palencia](#)

 [ecccpalencia](#)

GOOD MORNING YOGA

BY DAREBEE
@ darebee.com
Hold each pose
for 30 seconds
then move on
to the next one.



1. Postura de la Montaña

2. Postura de la Silla

3. Continuamos con la Curva



4. Postura de la Guirnalda

5. Postura Cara de Vaca

6. Postura del Niño



7. Postura del Gato

8. Postura de la Vaca

9. Postura Perro Boca Arriba




Cuida-Té

SABEMOS QUE EN ESTE MOMENTO
NO
PODEMOS DAR NUESTRO TÍPICO
PASEO,
Y QUE NUESTRO CUERPO LO
NECESITA.
APLICA-TÉ A TU DÍA UNA
PORCIÓN DE EJERCICIOS DE YOGA Y
RESPIRACIÓN,
VERÁS QUE BIEN TE SIENTES Y
CONECTAS CONTIGO MISMA.




 [escuelascampesinas de palencia](#)

 [ecccpalencia](#)

<https://darebee.com>

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

https://www.youtube.com/watch?v=bjd9F_1oGWQ&t=158s

 [v=bjd9F_1oGWQ&t=158s](https://www.youtube.com/watch?v=bjd9F_1oGWQ&t=158s)

Claves para identificar si una noticia es falsa

- Lee la noticia entera, no solo el titular.
- Tómate un tiempo y piensa. No creas la noticia ni la compartas de inmediato.
- ¿Te causó una reacción emocional muy grande? Las noticias falsas están hechas para crear grandes sorpresas o rechazos.
- Busca en la noticia si cita fuentes, documentos oficiales y que incluya enlaces y (es decir, que la noticia sea transparente).
- Busca el titular en google. Si es verdadera, es probable que otros medios confiables la hayan reproducido.
- ¿Es una cadena de WhatsApp sin autoría o sin enlace? Desconfía y, preferentemente, no la compartas.
- Desconfía de audios y vídeos. Pregúntale a quien te mandó la noticia de quién la recibió, si confía en esa persona y si logró verificar alguna información.
- Para conocer si una noticia es falsa, puedes consultarlo en [Maldita.es](https://www.maldita.es)




Cuida-Té “Cuidado” que no te manipulen

PARTE DE NUESTROS CUIDADOS Y EL DE LAS DEMÁS, ES LA RESPONSABILIDAD DE VERIFICAR LA INFORMACIÓN MASIVA QUE LLEGA A NUESTROS MÓVILES, Y QUE COMPARTIMOS A TRAVÉS DE WHATSAPP, FACEBOOK Y OTRAS REDES SOCIALES.

LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO BAJO EL COVID-19, NOS HACE MÁS VULNERABLE A CREEER CUALQUIER TIPO DE INFORMACIÓN QUE PUEDE SER FALSA, ESTO SOLO CONTRIBUYE A PROPAGAR LA DESINFORMACIÓN Y LA INSEGURIDAD DE TODOS.

 [escuelascampesinas de palencia](https://www.facebook.com/escuelascampesinasdepalencia)

 [eeccpalencia](https://www.instagram.com/eeccpalencia)

 <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45561204>

Cuida-Té

¿Has escuchado sobre la brecha digital?

La brecha digital es la desigualdad en el acceso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Factores que influyen directamente en la brecha digital:

- Zona geográfica
- Recursos económicos
- El género
- Edad
- Educación
- Lengua



Estudio de UGT, 2019:



13,6% de los hogares españoles no están conectados a Internet, la cuarta por la cola de países de la UE.

El Observatorio Nacional de TSI:
El 60% de los desconectados son mujeres.



¿Conocias de esa relación entre las mujeres y la brecha digital?

COMENTA Y EN LA PRÓXIMA PUBLICACIÓN HABLAREMOS SOBRE ESTO.

Más información:



El diario.es

[OXFAM Itermón](#)



[Escuelas Campesinas de Palencia](#)



[ecccpalencia](#)