

TOLDOS - LONAS

MONFREY

Calaceite, C/ misericordia 14-16
 info@toldosmonfrey.com
 www.toldosmonfrey.com
 Tel. 978 851 130 / Mov. 650 712 686

lonas recolectoras · remolques · toldos · enrollables
 screen · impermeabilización de piscinas y cisternas

La Comarca del Matarranya publica una guía de consejos para las familias P. 9-13

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPO DE CUARENTENA.

CONTENIDOS:

- 1-Cinco reglas básicas
- 2-Lávate las manos
- 3-Organización doméstica
- 4-Planes en casa
- 5-Controlar la ansiedad
- 6-Controlar las rabietas
- 7-Apoyo educativo
- 8-Propuestas para las familias de la E.E.I. "Sagales"
- 9-Ciclo y aficiones
- 10-Muévete en las redes. Recursos.
- 11-El duelo en la infancia.

radio matarranya

sempre al costat

NOTÍCIES DEL

matarranya

del territori

matarranya media.

Situación estable del COVID-19 en el Matarranya P. 2

Tras unas semanas de gran incertidumbre, la situación del coronavirus parece estable en la comarca del Matarranya. JP

¡LA FIBRA SE ACERCA A TU LOCALIDAD despliegues en toda la Comarca!

La mejor oferta con acento aragonés

internet hasta **50Mb**

FIBRA o WIMAX

desde **9,90 €/Mes** IVA INCLUIDO

3 primeros meses, después 16.90 €/mes
 alta + instalación + router Wifi GRATIS
 sujeto a disponibilidad geográfica

TONI ABADIA
 mejor deportista aragonés 2018

VISÍTANOS

Alcañiz Valderrobres Teruel
 978 079 167 | 978 850 060 | 978 209 400
 info@puyo.es

puyo
 tecnológica
 DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

embou territorio aragonés
 Infórmate sobre la tecnología que llega a tu hogar

conectando Aragón

Comarca aprueba las subvenciones a las entidades sociales P. 3

DGA trabaja en una ley para facilitar el trabajo agrícola P. 7

Las precipitaciones afectan a los accesos de Fórnoles P. 6

Tota la informació del nostre territori a:
www.matarranya.media

matarranya media.

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

La situación en el principal foco de COVID-19 en la comarca del Matarraña se estabiliza

Actualmente ya no hay ningún usuario de la residencia de Valderrobres en estado de gravedad
Todas las administraciones piden no bajar la guardia durante las próximas semanas

» SABINA COLOMÉ

En las últimas dos semanas la situación en la comarca del Matarraña se ha estabilizado. Realizadas las diferentes pruebas en la residencia de Valderrobres, **los esfuerzos se aunaron en contener los contagios.**

Así, casi la mitad de los residentes se trasladaron a otras residencias, consiguiendo rebajar la carga asistencial del centro matarrañense, que se había visto especialmente sobrecargada por las bajas de profesionales sanitarios.

Dos semanas después de la realización de los test PCR por parte del gobierno autonómico, la repetición protocolaria de las pruebas ha arrojado luz sobre oscuridad: **una decena de empleados y varios usuarios han dado negativo.**

Lamentablemente, al cierre de esta edición **los fallecidos han ascendido hasta 13**, todos ellos ancianos. Aun así, actualmente "no hay ningún otro usuario en situación de gravedad, por lo que tenemos esperanzas de no tener que lamentar otro fallecimiento", especificó el alcalde de Valderrobres, **Carlos Boné.**

Paralelamente, **más de una decena de ancianos han superado la enfermedad** y han sido trasladados de la residencia de Alfambra a la capital del Matarraña.



La Unidad de Coordinación Operativa de la Comarca del Matarraña se reúne de forma semanal. NDM

raña. "Se prevé que los traslados se vayan sucediendo con prontitud", concretó el edil. Añadió: "esperamos que puedan volver pronto a su casa, a su hogar: la residencia de Valderrobres".

Mientras, los trabajadores que han dado negativo en la repetición de las pruebas están volviendo a su centro de trabajo, de modo que la carga asistencial empieza a ser menor. Aun así, Boné recaló que **"todavía nos queda mucho camino por recorrer.** Van a tener que seguirse las medidas de seguridad y prevención, que son muy duras tanto para el desempeño de la labor profesional como para los propios residentes, que no se pue-

den relacionar con el resto de los compañeros y tienen que seguir separados en sus habitaciones".

Casos aislados

En cuanto a los casos aislados en el resto de la comarca, la tendencia ha seguido la línea marcada por las estadísticas estatales. "A nivel sanitario está controlado el principal brote en la residencia de Valderrobres y, además, los casos confirmados en algunos municipios han sido dados de alta, al igual que los etiquetados como 'casos posibles', que también han podido volver a la normalidad por cumplir con los criterios epistemológicos de alta", comentó el coordinador

sanitario de Valderrobres, **Daniel Ferrer.**

El médico y alcalde de Fórnoles remarcó que **"tenemos que estar contentos porque la respuesta de la población ha sido buena. Aun así, no tenemos que bajar la guardia. No queremos que hayan rebrotes"**.

UCOCAL

Ante esta situación, **la Unidad de Coordinación Operativa de la Comarca del Matarraña se sigue reuniendo semanalmente.** En el tercer encuentro se ha enfatizado la necesidad de elaborar protocolos de desconfinamiento a nivel comarcal.

Y es que, tal como anunció el presidente del gobierno español, este proceso va a pasar por diferentes fases en las que se tiene que ser muy cauto.

Por eso, los diferentes representantes de la UCOCAL han preparado un documento con recomendaciones para los habitantes del Matarraña, disponible en esta edición impresa en las páginas 9 a 13 y, también, en la página web de la Comarca del Matarraña.

Paralelamente, desde el ámbito médico también se está elaborando y ultimando otro documento con recomendaciones sanitarias. "Queremos que sea un documento útil, de fácil lectura y que pueda llegar a todas las personas para que sepan cómo actuar en el presente y en el futuro", remarcó el médico **Daniel Ferrer.**

"Las próximas semanas serán un reto para todos. Van a ser unos días en los que se reducirán las restricciones pero en los que todos tenemos que ser muy conscientes de tomar las medidas adecuadas para que no haya un repunte de casos, como ha sucedido en otros países. Tiene que haber responsabilidad social y ser muy prudentes, dando pasos cortos pero constantes", concluyó el sanitario.

DPT coordina el reparto de material de DGA a los pueblos

» REDACCIÓN

La **Diputación de Teruel** organizará y coordinará el reparto del material de protección frente al COVID-19 que le ha entregado el Gobierno de Aragón para los ayuntamientos de la provincia. Cada uno de los consistorios recibirá una serie de bolsas individuales con distintos elementos de protección (mascarillas de distintas clases, guantes, pantallas protectoras y gel hidroalcohólico) para ser utilizados por sus trabajadores esenciales, los que están en la vanguardia de la lucha contra la infección.

La institución provincial está **preparando los lotes individuales que serán entregados a cada uno de los trabajadores esenciales de los 236 municipios turolenses** en una nave de su propiedad y con un grupo de trabajadores voluntarios. En cuanto estén preparados, **se distribuirán a**

través de los servicios de la propia Diputación, las patrullas de la Guardia Civil y Protección Civil.

El presidente **Manuel Rando**, que los pasados días estuvo viendo como se está desarrollando el trabajo de organización de los lotes, señaló que **"estamos encantados de poder colaborar a distribuir entre todas las localidades de nuestra provincia el material que nos ha enviado el Gobierno de Aragón** y que nos seguirá enviando, tanto para personal de información o para trabajadores que están en el exterior y tienen un mayor riesgo de contagio".

Rando apuntó que "vamos a seguir colaborando con todas las instituciones para ayudar a que este contagio sea reversible, a que baje la curva y a intentar que poco a poco vayamos volviendo a la normalidad".

Han sido los propios ayuntamientos los que



DPT coordina el reparto de material a los municipios. NDM

han determinado el número de trabajadores que deben recibir este material enviado por el Gobierno de Aragón. Cada uno de ellos recibirá distintos elementos según su ocupación, con varios pares de guantes, mascarillas quirúrgicas, mascarillas FFP2, pantalla protectoras y botellas individuales de gel hidroalcohólico.

De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble



Las mujeres de Peñarroya confeccionan batas sanitarias y mascarillas



La colaboración de las mujeres ha hecho posible esta iniciativa. NDM

► SABINA COLOMÉ

Dentro de las iniciativas solidarias en relación a la crisis sanitaria, Peñarroya ha sido una de las localidades que se ha sumado a esta causa.

Así, un total de **ocho mujeres**, coordinadas por **Sara Lombarte**, han enfilado hilo y aguja para **confeccionar batas y mascarillas**.

Las primeras se repartieron entre los vecinos de la localidad, mientras que las batas se enviaron a Valderrobres.

“Como **ayuntamiento somos el canal, pero si no fuera por todos los que han colaborado, no hubiésemos podido hacer nada**”, incidió el **concejal del municipio, Ruben Lombarte**.

La Comarca anticipa las subvenciones a las asociaciones sociales

Toda la junta votó por unanimidad a favor de otorgar la ayuda, que corresponde a una partida de 12.000 euros



ATADI es una de las entidades sociales que desde hace años reciben el apoyo de la Comarca del Matarraña. NDM

► MARTA JIMÉNEZ

El Consejo Comarcal del Matarraña se reunió la semana pasada vía telemática en **junta de gobierno** para anticipar las subvenciones que otorgan anualmente a las asociaciones sociales del territorio. Conocedora de la situación complicada a la que se enfrentan estas entidades, la administración comarcal les ha querido dar apoyo para que puedan seguir llevando a cabo la tarea social que realizan en la zona.

Anualmente la Comarca del Matarraña firma un convenio de colaboración con diferentes asociaciones sociales, como son: Asociación Pro Salud Mental Bajo Aragón (ASAPME), la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFEDA-BA), la Agrupación Turolense de Asociaciones de Personas con Discapacidad Intelectual (ATA-DI), la Asociación Bajoaragonesa Turolense de Toxicómanos y

Alcohólicos Rehabilitados (Abatti) y la Asamblea Comarcal de Cruz Roja.

Ante la situación actual generada por la pandemia del COVID-19, estas asociaciones se encuentran en una situación difícil en cuanto a liquidez y desde la administración comarcal han decidido tenderles una mano adelantándoles la subvención que ya tenían aprobada en los presupuestos.

Rafa Martí, presidente de la Comarca del Matarraña, destacó el trabajo de estas asociaciones: “son básicas para el territorio porque hacen una labor social muy importante”. Y defendió este acuerdo argumentado que **“hay que prepararse para después de la pandemia, será muy importante que estas asociaciones sigan trabajando y por eso desde Comarca hemos decidido apoyarlas y darles ya la subvención”**.

En estos momentos todos los procesos administrativos se

encuentran paralizados, pero se puede levantar la paralización en casos urgentes derivados de la situación de emergencia actual. **Toda la junta votó por unanimidad a favor de otorgar la ayuda, que corresponde a una partida de 12.000 euros**.

Durante la junta aprovecharon para poner al día a todos los consejeros de los servicios esenciales que se están llevando a cabo desde el Consejo Comarcal desde que se decretó el estado de alarma. Siguen en pie los servicios sociales, especialmente la ayuda a domicilio, la recogida de residuos y la gestión del agua. Además comenzaron a replantearse la vuelta a la actividad una vez pase la emergencia sanitaria. **“Deberemos adecuar los presupuestos que ya tenemos aprobados desde el pasado octubre a la nueva situación, teniendo en cuenta las actividades que se podrán ir haciendo y las que no”**, declaró Martí.

Los ayuntamientos dan mascarillas de protección a sus vecinos y vecinas



Muchos ayuntamientos han repartido mascarillas entre los vecinos. NDM

► SABINA COLOMÉ

Con el objetivo de proteger a los vecinos del Matarraña, **han sido muchos los consistorios que han decidido proporcionar altruistamente mascarillas** a sus vecinos y vecinas. En algunos casos esto ha sido posible

gracias a la buena voluntad de las vecinas del pueblo, que han confeccionado los materiales de protección. En otros, los ayuntamientos han decidido comprar estas mascarillas a proveedores especializados, que han sido distribuidas por todas las viviendas.

puyo área tecnológica
servicios tecnológicos

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO
Internet - Móvil - Fijo

pepephone.com

MÁSMÓVIL!

LLAMAYUA móvil

yoigo

Instalación y alta gratuita
Internet y Fijo por 16,90€ al mes

30 megas

embou GRUPO MASMOVIL

15 años #comarcando #Aragón

Nuevas Tecnologías - Telecomunicaciones - Energías renovables - Inmótica
Valderrobres: Santiago Hernández Ruiz 53 Telf 978850060 - Alcañiz: Galan Bergua 5, Telf 978079167 - Teruel: Ronda de Ambeles 50, Telf 978 20 94 00

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

The New York Times publica un artículo sobre el COVID-19 en la comarca del Matarraña

» SABINA COLOMÉ

Durante las pasadas semanas el Matarraña ha sido el escenario que ha inspirado a periodistas del prestigioso diario internacional The New York Times.

Samuel Aranda, fotoperiodista galardonado con el World Press Photo of the Year 2011, y el periodista Elian Peltier, han estado documentando la crisis sanitaria derivada del COVID-19 en el Matarraña.

"En nuestro reportaje queríamos hablar de cómo se está viviendo la afectación por el coronavirus en zonas con poca población dentro del estado español. Yo siempre he tenido una vinculación espe-

cial con el Matarraña e incluso viví un año en Lledó", comentó Aranda.

Los periodistas percibieron en el Matarraña no sólo la oportunidad de ver cómo se gestiona el impacto sanitario del COVID-19 sino también cómo se vive la crisis en los diferentes sectores económicos. "Nos han sorprendido muy positivamente las iniciativas privadas por parte de los matarrañenses".

En este sentido, Aranda y Peltier han querido señalar la gran capacidad de organización que tienen las zonas rurales donde, a diferencia de en las grandes ciudades, no se espera que la respuesta venga



Los profesionales visitaron diferentes localidades del Matarraña. NDM

solo de las administraciones y la sociedad se organiza para afrontar los problemas.

El artículo, publicado en inglés bajo el título 'Spain's Villages Wage a Lonely Fight Against the Coronavirus', muestra que "el aislamiento de las zonas rurales ofrecen cierta protección frente al brote, pero una vez que ataca la enfermedad, puede revelar las vulnerabilidades únicas que enfrentan las comunidades pequeñas", escribió Peltier.

El artículo sobre el Matarraña se puede consultar íntegramente en la página web del medio de comunicación, www.nytimes.com

Mastermind: encuentros virtuales para ayudar a los emprendedores

» JOSÉ BLANCH

El pasado 18 de abril se celebró el **primer encuentro Mastermind organizado desde el Matarraña**, con la intención de crear una comunidad de emprendedores que **favorezca el crecimiento personal y profesional**. En el encuentro, que se realiza quincenalmente, participan emprendedores de diferentes ámbitos que comparten sus progresos, dificultades e inquietudes con el objetivo de crear sinergias para retroalimentarse y ayudarse.

"Cuando un emprendedor empieza lo hace con muchos ánimos, pero poco a poco se va desinflando porque **le falta apoyo y necesita ver a gente que está tirando del carro, aunque sean de sectores diferentes**", aseguró **Javier Arias**, uno de los organizadores. "Te pega una subida de energía y te pones las pilas enseguida otra vez. No pierdes el ánimo y es mucho más productivo".

La primera edición consiguió completar su limitado aforo. Y es que en los encuentros participan **un máximo de**

seis personas incluyendo los organizadores, priorizando así la calidad a la cantidad para construir una mejor mesa de debate y crear fortalezas entre unos y otros. "Son reuniones con menos personas, así se es más productivo".

Detrás de la organización están **Cristina Ribera**, entrenadora y asesora de salud de Cretas y **Javier Arias**, monitor de actividades en la naturaleza y turismo activo de Matarraña Aventura. Para inscribirse hay solicitar la plaza a través del correo rilm.cris@gmail.com

Hernández 'libera' sus libros durante el período de confinamiento

» JOSÉ BLANCH

Silvestre Hernández es un autor de Barcelona que hace una treintena de años vino a vivir en el Matarraña y que actualmente se encuentra instalado en **Beceite**.

Durante los pasados días, y con el fin de proporcionar otra alternativa de entretenimiento durante el confinamiento, **ha ofrecido de marea gratuita tres de sus obras, de temática variada y para diferentes**

públicos.

Concretamente, podemos encontrar para los más pequeños '**El escondite de la jirafa**'; una obra de ciencia ficción y fantasía como '**El beso del lagarto**' que ya avanzaba el riesgo de una pandemia en nuestro planeta; y, por último, podemos disfrutar de su novela policíaca '**La sombra del pavo real**'.

Todos ellos se encuentran en www.silvestrehernandez.com de forma gratuita.

matarranya media.

notícies, fotogaleries, podcats, opinió, vídeos, streamings i molt més

Envia'ns fotos, videos, textos de com estas vivint el confinament i les publicarem. Pots enviar-ho a: radiomatarranya@gmail.com

més Matarranya que mai, sempre al costat del territori



Teléfono del mayor

900 252 626

**Teléfono para
personas
vulnerables del IASS
(de 9 a 21h)**

976 701 705

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

Puyo Área Tecnológica prevé que la fibra llegue a todos los municipios durante este año 2020

Torre del Compte y Fuentespalda son los primeros municipios en disfrutar de este servicio

» SABINA COLOMÉ

La proclamación del estado de alarma supuso la paralización de algunos proyectos en el Matarranya. Entre ellos, **Puyo Área Tecnológica** estaba llevando a cabo el despliegue de la instalación de fibra óptica en varios municipios, algunos de los cuales casi estaban listos para tener este servicio.

Después de casi un mes paralizados, tanto el despliegue de la fibra óptica como las nuevas altas de usuarios, **la empresa ya ha reiniciado las labores. "Estamos trabajando en la población de Cretas, que es donde nos quedamos parados", comentó el empresario Sergio Puyo.**

A nivel nacional las altas de usuarios y portabilidades también se pararon. "La portabilidad siempre es un tema delicado entre operadoras y suele dar problemas. Por ello, aunque la paralización nos afectó, pensamos que fue necesaria", aclaró Puyo.

En Torre del Compte y



Operarios de Puyo Área Tecnológica instalando la fibra óptica en Fuentespalda antes del estado de alarma. NDM

Fuentespalda la instalación ya está completamente finalizada, por lo que ahora se están tramitando las altas de usuarios. En los próximos días el servicio se extenderá también a **La Portellada, Arens de Lledó y Fórnoles**, municipios donde la instalación de la red ya está dispuesta. Seguidamente llegará el turno de Cretas, donde se están

terminando las obras.

Próximamente también se prevén iniciar las tareas de instalación en **Peñarroya de Tavavins**, donde se estima que los trabajos de desarrollo duren alrededor de tres semanas. Así pues, el plan se ha retrasado pero sigue adelante. "Como los técnicos que trabajan en la instalación lo hacen en la calle

y siguiendo las pautas de protección, **no estamos teniendo ningún tipo de problema**", especificó Puyo.

Terminados los procesos en estos municipios, la fibra óptica ya habrá llegado a casi el 50% del Matarranya. Tal y como concretó el empresario, "el ritmo es bueno y pensamos que a finales de año tendremos la instala-

ción en todos los pueblos de la comarca. **Nuestro objetivo es acabar este 2020**".

Aun así, Puyo Área Tecnológica sí se puede encontrar con algún obstáculo. "Patrimonio no se está reuniendo y burocráticamente los permisos están parados. En casos como La Fresneda, Calaceite o Beceite, esto podría frenar la implementación de la fibra".

Un servicio que **ofrecerá una mayor velocidad y estabilidad con un precio de 9,90 € durante los tres primeros meses y 16,90 € los siguientes, con la instalación, el router y la alta gratuitos.**

Desde la empresa se prevé que, una vez se vuelva a la normalidad, las altas de usuarios aumenten significativamente.

Una mejora importante para el territorio, tal y como ha demostrado la actual situación en la que se ha hecho tan necesario disponer de una conexión para poder trabajar o estudiar desde casa y que, además, puede facilitar la instalación de nuevas empresas en el Matarranya.

Los desprendimientos cierran una de las vías de acceso a Fórnoles

» SABINA COLOMÉ

La intensidad de las lluvias de las pasadas semanas han provocados **varios desperfectos en la localidad de Fórnoles**. Y es que desde el temporal Gloria del mes de enero, el terreno del municipio se encontraba especialmente frágil.

Colapsado de agua y sin la capacidad para absorber más, el suelo acabó cediendo, **produciendo desprendimientos de tierra y piedras en una de las vías de acceso al municipio.** Concretamente, se ha visto afectado el camino que une Fórnoles con la N-232.

Las lluvias, que llegaron a acumular hasta **60 litros por metro cuadrado**, ocasionaron la cesión de la ladera. Ante el riesgo de nuevos desprendimientos, el ayuntamiento decidió cortar la vía. "Había



Las precipitaciones han afectado a los accesos de Fórnoles. Jorge López

una grieta muy alta y una roca con riesgo de caerse a la carretera. Cortamos el paso y contactamos con los responsables de carreteras de la Diputación Provincial de Teruel, que inspeccionaron el estado y valoraron la situación", comentó el alcalde, Daniel Ferrer.

Así pues, desde la DPT han reforzado la señalización con la finalidad de evitar ac-

cidentes, a la vez que están gestionando las obras de arreglo, las cuales se prevé que se inicien de manera inminente.

Paralelamente, la intensidad de **la última tormenta también provocó el colapso de la balsa del pueblo, de modo que se tuvo que cortar el acceso principal**, dando prioridad al complementario.

Cretas acondiciona algunas calles y caminos del pueblo

» SABINA COLOMÉ

Hace aproximadamente un año que Cretas empezó el arreglo de algunas de sus vías. Primero fue la **calle Angustias y en la actualidad están interviniendo en la Tremedal y la bajada de las sendas.** "Era una demanda que los vecinos tenían desde hacía muchos años porque verdaderamente las calles estaban viejas y, además, las tomas de agua se encontraban en mal estado", concretó el alcalde **Fernando Camps.**

Aunque la idea era realizar estas obras gracias a algunas subvenciones, por el momento **el ayuntamiento las está acometiendo con fondos propios**, a la espera de que las administraciones saquen las convocatorias. En total, el proyecto costará aproximadamente **75.000 euros** a las arcas municipales. Las obras, que tendrían que estar

finalizadas, **se han alargado debido a la excepcionalidad de la situación** durante los últimos meses: primero con el temporal Gloria y ahora con la crisis sanitaria. Paralelamente, y después de que tanto el temporal de enero como las últimas lluvias hayan estropeado caminos de la localidad, el consistorio también ha decidido tener la iniciativa de arreglarlos.

En este sentido, el ayuntamiento se hará cargo del arreglo de los desperfectos en los dos barrancos del Camí de les Valls y, también, del vial de entrada a las bombas de agua. "Son obras urgentes porque pueden producirse accidentes. De momento tendremos que financiarlas con los fondos municipales puesto que las administraciones y la Confederación Hidrográfica del Ebro nos han dicho que, por el momento, no se pueden hacer cargo", concluyó el edil.

Proteger la agricultura familiar, facilitar el trabajo agrícola y dar valor a los recolectores de fruta

El Gobierno de Aragón prepara una reforma de Ley para modernizarla y ajustarla a la realidad socioeconómica actual, ya que la vigente se basa en fundamentos jurídicos de hace 50 años

REDACCIÓN

El Gobierno de Aragón ha presentado sus intenciones dentro del sector agrario para afrontar la futura crisis del COVID-19. El consejero de consejero de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente Joaquín Olona ha reivindicado el trabajo en el campo por ser "tan digno como cualquier otro".

Protección de la agricultura familiar

La agricultura familiar es el modelo sobre el que se asienta fundamentalmente la producción de alimentos en Aragón, siendo uno de los pilares que sostiene nuestro medio rural y que configura nuestro territorio. Por ello es una de las principales prioridades del Gobierno de Aragón.

Sobre el modelo agrario familiar ya pesaban graves amenazas antes de la crisis del COVID-19 debido a sus mayores dificultades que otros modelos de carácter corporativo para el acceso al capital, a los mercados globales, a los conocimientos y a la tecnología. Ahora estas amenazas podrían verse ahora recrudescidas en un escenario de previsible caída general de la demanda y consiguiente exceso de oferta.

"Habiendo quedado demostrada la fortaleza y fiabilidad de la cadena alimentaria para asegurar el abastecimiento a toda la población en una situación tan difícil como la que está suponiendo el estado de alerta y confinamiento sanitario, toca prepararse ahora para asegurar también la supervivencia de todos y cada uno de sus eslabones, sobre todo el de los más débiles y entre ellos las explotaciones familiares ante la crisis económica que viene tras la sanitaria", ha manifestado el consejero Olona.

Desde el Gobierno pretenden revisar los instrumentos clásicos de apoyo público. Su adaptación resulta imprescindible no sólo porque sus fundamentos jurídicos datan de hace 50 años y se precise ajustarlos a la realidad socioeconómica actual, sino porque es imperativo que res-

pondan con eficacia a los retos sociales y económicos que ahora tenemos que enfrentar. Esta adaptación incluye también al propio Patrimonio agrario del Gobierno de Aragón, regulado en estos momentos por una Ley de 1992, para convertirlo en una herramienta útil que permita ponerlo a disposición de los profesionales agrarios, así como de los jóvenes u otros posibles colectivos que deseen incorporarse al sector.

Reforma de ley para mejorar el trabajo agrícola

Desde el Departamento de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente se ha iniciado una consulta pública previa a la elaboración del anteproyecto de Ley de Protección y Modernización de la Agricultura Familiar y del Patrimonio Agrario de Aragón.

Entre otros, los objetivos que se plantean para la Ley pretenden definir los criterios de priorización para una aplicación más eficaz y eficiente de las políticas públicas en favor del modelo familiar agrario y de los bienes públicos asociados. También se busca potenciar la figura del agricultor profesional en el marco del modelo familiar reduciendo la brecha de renta que sufre. Consolidar y mejorar la productividad y viabilidad económica de las explotaciones agrarias. Mejorar la dimensión económica, la productividad y la competitividad de las explotaciones familiares agrarias, facilitando su operatividad y acceso a la tecnología, a los conocimientos y a los mercados. Favorecer el relevo generacional y la incorporación de la mujer al sector agrario, en el marco del modelo familiar.

Esta reforma de Ley se encuentra publicada en un documento disponible en la web de Transparencia. Podrán efectuarse aportaciones por todos aquellos que puedan estar interesados, hasta el próximo 30 de junio. La intención es disponer, pasado el verano, de un primer borrador de texto articulado que, tras su trámite de exposición pública y la emisión por los diferentes órganos implicados pueda ser propuesto para la



Joaquín Olona, consejero de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente en la rueda de prensa. NDM

aprobación por parte del Gobierno de Aragón y su posterior trámite ante las Cortes de Aragón.

Campaña de fruta en Aragón

El Gobierno de Aragón pretende facilitar e incentivar el acceso de los trabajadores aragoneses al campo. El consejero considera necesario erradicar el término "temporeros" -dada su connotación negativa- empezando a concederle al trabajo de aclareo y recolección de fruta la profesionalidad y reconocimiento que merece. Joaquín Olona ha hecho un llamamiento a la sociedad aragonesa para "que contemple esta actividad sin prejuicios y como una opción laboral tan digna como otra cualquiera, sobre todo una vez que todos hemos visto y comprendido que el trabajo agrícola, en sus diferentes modalidades, está entre las esenciales para nuestro bienestar".

Con ese propósito se creó una nueva Orden conjunta de los departamentos de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente y el de Economía, Planificación y Empleo, por la que se adapta a la realidad territorial y demográfica aragonesa, el Real Decreto Ley 13/2020, de 7 de abril, de medidas urgentes en materia de empleo agrario. La Orden extiende las medidas de flexibilización en la con-

tratación de trabajo agrícola al conjunto de la Comunidad Autónoma, con independencia del municipio de residencia habitual o temporal del trabajador y del municipio donde se ubica el lugar de trabajo agrícola a desarrollar.

En este sentido, como consecuencia de la crisis sanitaria y el cierre de fronteras los trabajadores, en su mayoría inmigrantes, que acudían para recoger la fruta no podrán hacerlo. Únicamente en las comarcas de Bajo Aragón, Matarranya y Bajo Martín se calcula una necesidad aproximada de unas 1.500 personas para cubrir la demanda. Por ello, se estableció una reunión con los principales miembros del tejido agrícola para buscar mejoras a esta Orden. Y, en consecuencia, se permitirá que gente con ERTES, paro o incluso gente mayor de 65 años puedan combinarse para trabajar en el campo.

Del mismo modo, desde el Departamento en colaboración con las Organizaciones de Productores de Frutas y Hortalizas (OPFH) trabajan en el establecimiento inminente de un régimen de transporte, de carácter extraordinario durante el período de vigencia del Estado de Alarma exclusivamente destinado a trabajadores contratados para la recolección o aclareo de frutas y hortalizas,

que residan en municipios de más de 5.000 habitantes situados a más de 50 kilómetros de distancia de la explotación frutícola y que mantengan durante el período de contratación su residencia en su domicilio habitual. La intención es evitar que tengan que ser alojados en el entorno de la explotación para evitar los riesgos sanitarios.

Agroalimentación

El sector afronta el doble reto de contribuir a la recuperación económica y social de Aragón enfrentando sus propias dificultades para vencer la crisis del COVID-19. El Gobierno de Aragón trabaja para facilitar que el sistema agroalimentario aragonés se adapte a su entorno y pueda seguir así desempeñando el papel estratégico que ejerce en relación con nuestro bienestar, tanto desde el punto de vista de la alimentación como desde el del desarrollo económico, social y territorial.

El consejero de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, Joaquín Olona ha afirmado que "la agroalimentación jugó un papel capital en la recuperación de la crisis financiera del 2008 y, sin lugar a dudas, también lo hará en relación con la crisis del COVID-19. Pero para ello habrá que tomar decisiones y medidas como las que, de hecho, ya hemos empezado a adoptar".

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

El alumnado de infantil y primaria continúa con las clases gracias a las herramientas online

Los centros educativos ceden recursos a las familias que no cuentan con dispositivos electrónicos

» SABINA COLOMÉ

Desde hace semanas, el IES Matarraña está gestionando la docencia de manera online, tanto con el alumnado de ESO y bachillerato, como con los de grados profesionales.

Por su parte, los niños y niñas de infantil y primaria también han tenido que readaptarse a la situación actual. Y es que, tan pronto como se decretó el estado de alarma, los docentes tuvieron que improvisar rápidamente herramientas para continuar las clases de forma online, con la dificultad que ello conlleva en el alumnado más joven. "Con el fin de terminar el segundo trimestre, las tres primeras semanas trabajamos como pudimos: algunos maestros lo hacían

por Whatsapp o correo electrónico, mientras que otros enviaban los materiales", comentó Cira Bel, directora del CRA Tastavins.

Por suerte, para el tercer trimestre se han podido gestionar plataformas comunes. Así, desde el CRA Tastavins todos los docentes están utilizando Google Classroom, una plataforma que funciona igual que un aula virtual: con las diferentes asignaturas, materiales y espacios donde entregar las actividades.

En el caso del CRA Alifara, el tutor de cada una de las cuatro localidades ha gestionado la metodología online, teniendo en cuenta las necesidades de las familias. Además decidieron hacer un cuestionario de seguimiento: "Cuando



Los alumnos siguen su formación a pesar de no poder ir a clase. NDM

llevábamos varias semanas trabajando online realizamos un cuestionario a las familias para recoger cómo estaban llevándolo y qué necesidades tenían", comentó Pilar Ondiviela, jefe de estudios del CRA Alifara.

Tal y como han remarcado algunas maestras, una de las ventajas del mundo rural es que tiene una ratio menor de alumnos por docente, por lo que el contacto permanente entre ellos y los padres es más ágil.

Una de las dificultades con

las que se han encontrado los centros ha sido que algunas familias no disponen de ordenador o conexión a internet. Para las primeras, han cedido tabletas u ordenadores, mientras que para las segundas, tanto los centros como los ayuntamientos, se han volcado en solucionarlas.

Las maestras remarcan que, a pesar de las adversidades con las que se pueden encontrar los niños a la hora de trabajar de manera autónoma y online, esta situación está fomentando las competencias digitales en el alumnado, por lo que están aprendiendo informática de manera transversal. En el caso del alumnado de infantil, verdaderamente la implicación de los padres es necesaria.



ràdio matarranya

107.7 · matarranya.media (endirecte)



De dilluns a divendres de 12 a 2 y de 5 a 7 de la tarde, **"Matarranya al dia"** el magazine de ràdio que inclou més informació i entreteniment del territori

Gràcies a totes les persones, entitats, institucions, col.laboradors, col.lectius, empreses, ... que heu fet, feu i fareu possible este somni

Ràdio Matarranya, sempre al costat del territori

La Comarca del Matarranya edita una guía para que las familias puedan sobrellevar mejor el confinamiento

Este documento ha sido elaborado en coordinación con las Escuela Infantil Sagalets, el Centro Comarcal de Servicios Sociales y el Servicio de Pediatría del Centro de Salud de Valderrobres

El coronavirus y las medidas necesarias para disminuir y evitar su propagación suponen un cambio brusco en la vida cotidiana de todos, adultos, niños y adolescentes.

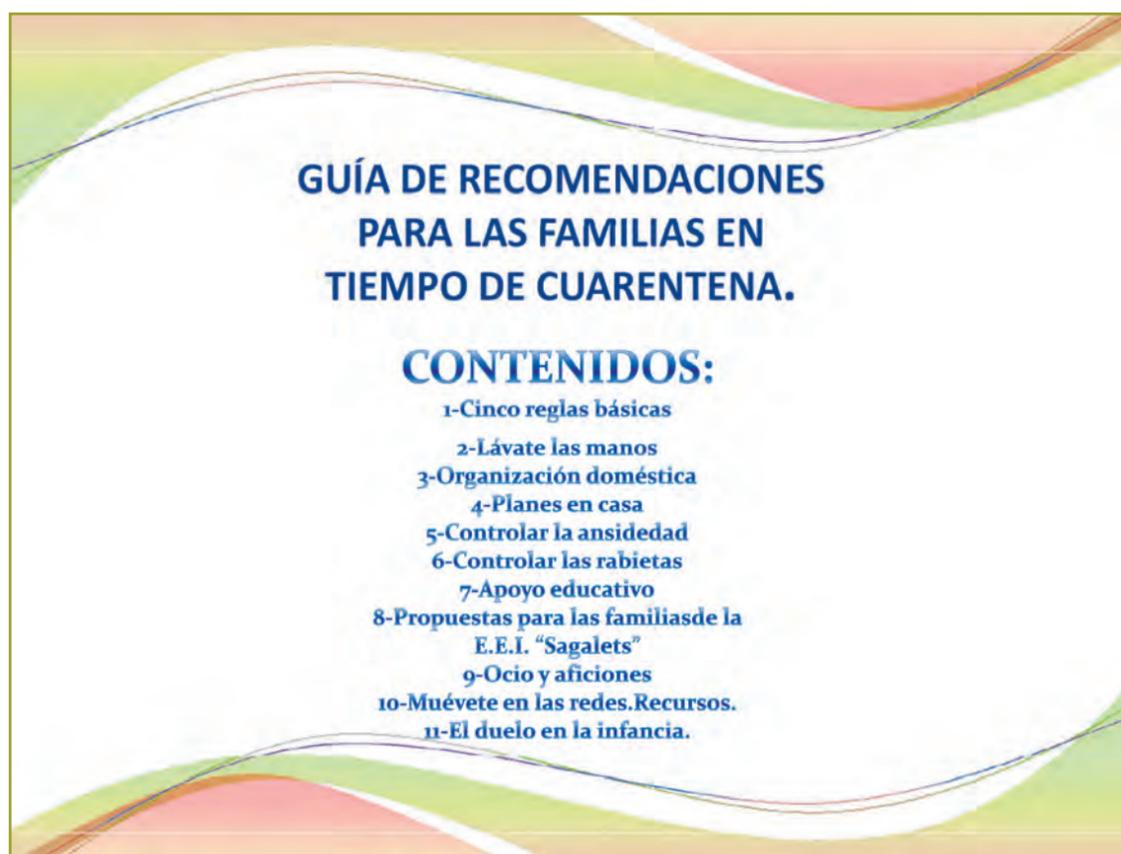
La vida cotidiana se compone de actividades, hábitos, costumbres, rutinas, forma de llevar adelante las obligaciones y el tiempo de ocio, recreación o esparcimiento.

Lo cotidiano está armado de una infinidad de pequeños detalles que se nos vuelven naturales hasta el punto que ya no los notamos, se tornan invisibles y se automatizan. Pero cuando por alguna razón, como es el caso de la pandemia que vivimos, un accidente, una pérdida brusca o cualquier otro evento interrumpe la vida cotidiana, constatamos hasta qué punto estamos apegados a nuestra costumbres y cuán importantes son para nuestra contención emocional.

Cuando esto ocurre es normal que nos sintamos inseguros e inseguras y durante un tiempo tengamos una sensación de pérdida y de caos.

Por eso, sabiendo que la cuarentena puede durar algunas semanas, es bueno entregarse a los cambios sabiendo que una vez que todo termine reanudaremos nuestros hábitos modificaremos por elección lo que nos resulte placentero o necesario.

Desde la Comarca del Matarranya, se ha elaborado una guía de recomendaciones para las familias con el objetivo de colaborar para que puedan sobrellevar la cuarentena por coronavirus junto a niños, niñas y adolescentes en el hogar: cómo organizar los tiempos, involucrar a los niños en actividades del hogar y tener una convivencia saludable para todos los integrantes de la casa.



Mejora la situación aplicando las 5 reglas básicas

1. CREAR RUTINAS, SIN SOBREGIR

Establecer un horario nos ayuda a crear seguridad en los niños y niñas. Es importante que en la medida de lo posible se establezcan rutinas que ayuden a los menores a predecir las tareas que van a desarrollarse durante el día: acostarse, levantarse, tareas en casa, tareas escolares, ejercicio físico y horario de ocio. No obstante, es bueno recordar que todos estamos viviendo una situación diferente, que a ellos también les crea malestar, por lo que no podemos tener la expectativa de que todo se cumpla a rajatabla. Es necesario ser flexibles también con ellos, al igual que lo somos con nosotros mismos.

En resumen, se puede trabajar los horarios contando con la colaboración de los niños y niñas en el momento de realizarlos, pero sin perder de vista el poder reformularlos y adaptarnos a otras necesidades que puedan surgir que sean prioritarias para el menor en cuanto a su bienestar emocional.

2. DAR INFORMACIÓN REAL

No esperar a que nos pregunten, deberemos darles una información real (ej.: es un virus peligro que se transmite con mucha facilidad, cuáles son sus síntomas, etc.) toda ella adaptada a su edad y generando confianza (ej.: hay muchos profesionales trabajando para solucionar la situación, depende de que cumplamos las normas como lavarnos las manos, la mayoría se recuperan, etc.).

Siempre haremos caso de sus miedos y resolveremos sus dudas (si no lo sabemos, lo diremos) intentando no saturar con el tema en la conversación familiar, ver las noticias solo una vez al día y evitando hablar de casos reales cercanos graves.

3. DAR AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

Puede ser un buen momento para ayudarles a crecer, enseñarles a colaborar y a tomar responsabilidades según su edad: vestirse solos, mantener el orden, cumplir el horario de estudio, proponer actividades de ocio, etc. Saldrán reforzados de esta

situación al lograr seguridad en sí mismos.

Podemos aprovechar para llenar tiempos de modo educativo generando actividades o conversaciones para trabajar el sentido de la colectividad y la cooperación, del cumplimiento de la Ley, etc.

4. NO SOBREACTIVAR, TRABAJAR LA CALMA

No tenemos que tener ocupados a los niños durante todo el tiempo con ello generaremos más estrés, favorecer la calma, el sosiego, que ellos decidan también en qué van a ocupar su tiempo, para que aprendan a autocontrolarse y ser creativos ante el aburrimiento.

5. CUIDARNOS PARA PODER CUIDAR

Como adultos cuidadores debemos aprender a cuidarnos en todos los planos de nuestra vida: psicológicos, físicos y mentales. Es importante saber reconocer nuestros límites, encontrar espacios propios y sobre todo pedir ayuda cuando lo necesitamos.

ESTA GUÍA HA SIDO ELABORADA POR LAS SIGUIENTES ENTIDADES



¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades



¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**

causan infecciones gastrointestinales

conjuntivitis en los ojos

catarros, gripes

infecciones en heridas



¿Cuándo?

Antes de cocinar y comer



Antes y después de cuidar a una persona enferma



Después de usar transporte público



Después de acariciar a mascotas



Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser



Antes de tocar a bebés



Antes y después de usar el WC



Después de jugar en la calle



Siempre que tus manos estén visiblemente sucias



¿Cómo?



sólo te llevará 15/20 segundos



Mójate las manos con agua y jabón y cierra el grifo, no desperdices agua



Enjabónate muy bien, la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso



Sécate bien con una toalla, papel, secador o agitándolas



CUIDADOS PERSONALES

Seguir con la rutina, acordar tiempos para todas estas tareas dentro de nuestra organización familiar

HIGIENE

IMPORTANTE

Sigue las indicaciones sanitarias

NO PYJAMAS PLEASE!

SUEÑO

HORAS IDEALES

SIESTA NO ESTÁ

EJERCICIO FISICO

YouTube

ORGANIZACIÓN DOMÉSTICA

COMIDAS Haz un menú semanal, te ayudará a planificar las compras y a elaborar un menú equilibrado

ENSEÑAR RECETAS DE FAMILIA

IMPPLICAR A TODA LA FAMILIA EN SU PREPARACIÓN

BUSCAR RECETAS NUEVAS

COMER SANO (Pirámide)

COMPRAS



Sigue la norma general "salir lo menos posible"

Ayudar al vecino

Valorar necesidad

MEDIDAS PREVENTIVAS: Mantener distancia, pago con tarjeta, uso de guantes, no hablar encima alimentos, lavarse al llegar a casa, etc

Hacer una lista

TAREAS VARIAS



La organización general es básica para prevenir el virus a través de la limpieza, evitar enfados, tener ocupado el tiempo y sentirnos útiles

IGUALDAD

OCUPARSE CADA UNO DE SU CUARTO

DISTRIBUIR TAREAS SEGÚN EDAD Y CAPACIDADES

TENER PACIENCIA, DARLES SU TIEMPO

OFRECER RECOMPENSAS: No hacen falta premios, mejor halagos y reconocimientos. Generar juegos, poner su música,

APRENDER Y ENSEÑAR (trabajo en equipo)

@papaymar

¡ EN CASA NOS ORGANIZAMOS BIEN!



| | L | M | Mx | J | V |
|-------|--|---|----|---|---|
| 8:00 | LEVANTARSE, DESAYUNAR, HACERSE LA CAMA | | | | |
| 9:30 | DESCANSO! | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 14:00 | COMER, SIESTA, DESCANSO | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:30 | BAÑOS, CENAS, ETC... | | | | |

¡Consigue que hayan muchas caras contentas!!

¿CÓMO HA IDO EL DÍA?



¡todo esfuerzo merece un premio!



(me hago la cama, pongo la mesa, reparto sus platos, llevo la ropa sucia a su ritmo, subo perritos, ordeno los cojines del salón...)

ASÍ CONSEGUIREMOS SEGUIR APRENDIENDO, DISFRUTAR Y COLABORAR JUNTOS

- LEER UN BUEN LIBRO
- APRENDO ORIGAMI CON UN TUTORIAL
- PLASTELINA
- JUEGOS DE MESA CON MIS HERMANOS.
- COCINO UNA RECETA BIEN RICA
- MONTO UNA CIUDAD CON CONSTRUCCIONES
- CON CINTA ADHESIVA HAGO UN CIRCUITO EN EL SUELO PARA LOS COCHES
- ESCRIBO UN DIARIO PARA CUANDO VUELVIA AL COLEGIO.
- HACEMOS UNA OBRA DE TEATRO
- PLANTAMOS PLANTAS O HACEMOS UN HUERTO!
- NOS DISFRAZAMOS
- HAGO MANUALIDADES.
- ORDENO Y CLASIFICO JUGUETES O MIS COSAS.

@papaymar

[DISEÑO de @papaymar]



Recomendaciones para gestionar las 'rabietas'

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Ten en cuenta que los/las niños aún están aprendiendo a manejar sus emociones y se desbordan más fácilmente.
2. Tus emociones van a influir en las emociones de los/as niños/as.
3. Muchas de las reacciones familiares van a ser normales ante una situación anormal.

CONSEJOS ESPECÍFICOS

1. Marca una rutina de actividades para los/las niños/as en casa en la que se impliquen. Esto supone un factor protector de rabietas.
2. Ten paciencia. No es fácil para los/las pequeños pasar tantas horas encasa. Cambia de sala cada cierto tiempo.
3. Sé consciente de tus emociones antes de actuar (ej. si estás alterado/a, respira hondo y deja pasar tiempo antes de responder de forma inadecuada a tu hijo/a).
4. Si notas que los/las niños/as se van alterando no respondas con gritos. Has de conectar con ellos antes de redirigirles

5. Para conectar con él/ella, agáchate a su altura, mírale a los ojos, utiliza el contacto físico, valida sus emociones (ej. sé que llevas mucho rato aquí y te gustaría salir, a mamá también, pero debemos quedarnos en casa. ¿Te apetece que preparemos juntos un bizcocho?)

6. Para redirigir, explica de forma clara y en calma qué actividad haréis/hará (dale dos opciones y que elija él/ella).

7. Incorpora momentos de actividad física para el niño/a. Esto ayuda a regular sus emociones.

8. Ventila el lugar donde se encuentra el niño o niña de vez en cuando o proponle asomarse al balcón, ventana o salir a la terraza o jardín si dispones de él.

9. Pacta con él/ella una forma para descargar la rabia, por ejemplo saltar, golpear un cojín, arrugar papeles o contar hasta 10. Si está muy alterado/a, proponle hacerlo.

10. Recuérdale lo valiente que está siendo cada día por tolerar esta situación.

11. Fantasead con planes futuros. Anotadlos como actividades pendientes.

Consejos para manejar la ansiedad ante la situación

1. Cuida tus hábitos para sentirte menos vulnerable. Si te encuentras bien físicamente, afrontarás mejor cualquier situación.

2. Practica técnicas de respiración diaria de forma que tu nivel de ansiedad disminuirá. La respiración también puede servirte para momentos de alta ansiedad. A continuación te explicamos cómo practicarlas. Primero busca un lugar tranquilo, posteriormente coge aire por la nariz (inspira) 3 segundos y luego suelta el aire por la boca lentamente (expira) 7 segundos. Después repite el proceso diez veces. Si mientras lo haces aparecen pensamientos, identifícalos y vuelve a conectar con la respiración. Finalmente puedes repetirte mensajes de calma como 'puedo controlar mi malestar' o 'noto como la tensión se aleja de mi cuerpo'.

3. Practica ejercicios de relajación.

4. Sal a respirar a la ventana de tu casa (o terraza - jardín si dispones de un espacio de estas características).

5. Identifica y reta los pensamientos irracionales ¡Cuidado con ponerse en lo peor! trata de estar calmado/a y cambia tu pensamiento negativo por uno más realista y menos dañino.

6. Imagínate durante dos minutos en un lugar donde te sientes bien: observa lo que ves, qué sonidos y olores percibes...puedes transportarte allí cuando lo necesites.

7. Marca una rutina diaria de actividades para focalizar tu atención en ellas ¡La distracción funciona!

8. Mueve tu cuerpo para calmar tu mente: haz actividad durante un mínimo de 20 minutos (ejercicio físico, baile, estiramientos...acompañalo de música relajante o excitante, lo que el cuerpo te pida).

9. Recuerda que la ansiedad es desagradable pero no peligrosa.

10. Evita la sobreenformación, ya que te puede crear un nerviosismo innecesario y no hables todo el rato sobre el tema.



LA ESCUELA DE EDUCACIÓN INFANTIL COMARCAL SAGALETES HA ELABORADO UNAS PROPUESTAS Y RECURSOS PARA LAS FAMILIAS. PUEDES CONSULTARLAS EN: WWW.COMARCAMATARRANYA.ES

OBJETIVO: Recoger diferentes propuestas de actividades y proporcionar a las familias de la Escuela Infantil Sagalets recursos educativos para realizar con sus hijos durante este periodo no lectivo de aislamiento.

ACTIVIDADES Y RECURSOS DE:



RECUERDA TODA LA INFORMACION EN:
www.comarcamatarranya.es

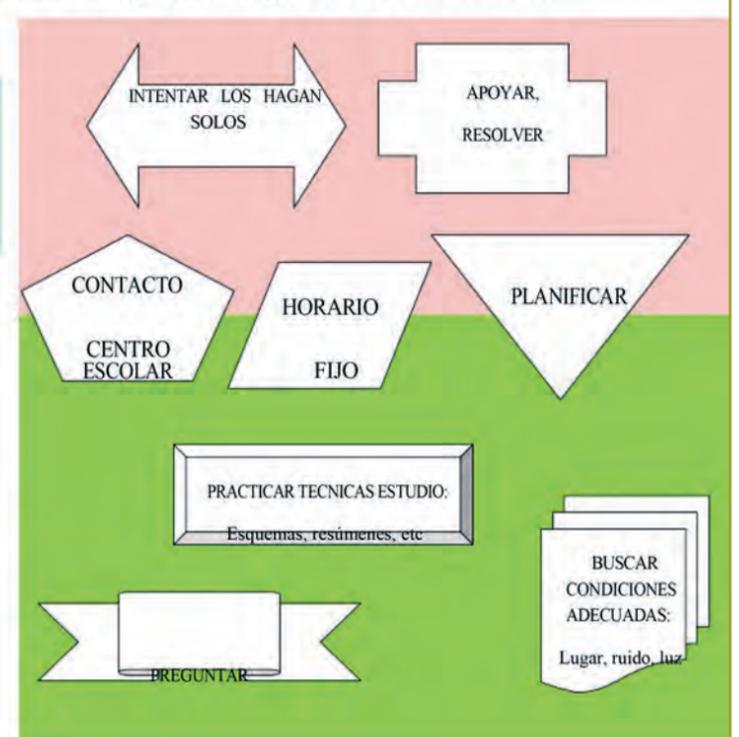


COMARCA DEL
matarranya

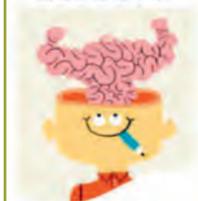
APOYO EDUCATIVO

Insistir en la idea de que no hay vacaciones, hay una situación especial y temporal pero nuestro aprendizaje debe continuar.

DEBERES



ESTUDIO



Evita distracciones, déjalo fuera de tu vista



Usa las tecnologías como apoyo al estudio



Consejos para afrontar el duelo en la infancia

En nuestra sociedad el tema de la muerte suele considerarse como un tabú y más si los que preguntan son niños. Dado que en muchas ocasiones los adultos no encontramos las herramientas necesarias para acompañar este proceso, a continuación os ofrecemos unos tips claros y sencillos para abordar el tema con los niños, basados en las explicaciones dadas por Laura Estremera en su blog.

PALABRAS QUE NO AYUDAN

Hay expresiones que no hacen más que confundir a los niños y complican la comprensión de la muerte, ya que ellos lo interpretan de forma literal. Por lo que debemos evitar usar frases como 'se ha ido', 'nos ha dejado', 'está en otro lugar/de viaje', 'no hay que estar triste para que el fallecido no se ponga triste', 'él/ella te escuchará/ te escuchará siempre'.

PALABRAS QUE SÍ AYUDAN

Por el contrario los expertos recomiendan emplear un lenguaje real (muerte, muerto, etc...), explicar la muerte como un proceso universal puesto que todos los seres vivos mueren en algún momento, y también puede hablarse de la muerte como un proceso irreversible (lo que ha muerto no puede volver a vivir).

NO OCULTAR, DECIR LA VERDAD

No debemos hacer como si nada pasara para evitarles el sufrimiento. Más bien

al contrario, se les debe comunicar el suceso lo antes posible y permitir que se expresen emocionalmente. También es recomendable no disimular nuestro dolor, ello no les hará más felices, sino que aprenderán a fingir y a ocultar sus emociones. Finalmente también es positivo que pregunten y responder sus preguntas de acuerdo al desarrollo cognitivo del niño o niña.

DIFERENCIAS CON LOS ADULTOS

Mientras que los adultos solemos vivir el duelo desde la tristeza, en los niños son frecuentes los cambios de humor (enfado, agresividad,...), para luego seguir jugando como si nada. Estas explosiones emocionales deben ser siempre validadas por los adultos, evitando reprimirlas y dejando que el niño las exprese naturalmente. Cabe recordar que el duelo es un proceso que requiere tiempo, es normal y único en cada persona y que debe ser reconocido y respetado socialmente sin ningún tipo de exigencias.

UTILIDAD DEL JUEGO Y EL DIBUJO

La expresión emocional, en el caso de los niños necesita más ser vivenciada o expresada corporalmente y a través de técnicas plásticas que expresada a través del lenguaje. Por ello es fundamental dejarles jugar libremente y que después puedan plasmar todas sus vivencias en el juego a través de la actividad plástica y el dibujo.

Muévete por las redes con estos recursos de interés

En estos momentos tenemos que hacer una buena gestión de la información, cuidado con los bulos y las noticias sensacionalistas que generan miedo y pánico.

Para cualquier duda sobre el Coronavirus entra en la página del Ministerio de Sanidad, dispones de materiales interesantes e información actualizada: www.msbs.gob.es

Para información sobre funcionamiento de servicios básicos en Aragón, teléfonos, protocolos, etc.: www.aragon.es/-/coronavirus

Podéis encontrar información científica para los padres y cómo explicar a los niños el coronavirus en www.seipweb.es: en el apartado de información para padres y niños. Acceso a videos YouTube sobre profesionales explicando la enfermedad, consejos sobre el sueño, posters para niños.

COMARCA DEL MATARRANYA

La Comarca del Matarranya/Matarranya está compartiendo durante estos días, diferentes actividades a través de la web y las redes sociales, para hacer más llevadero el confinamiento:

- Lunes y miércoles: espacio 'Xarrem', con temas culturales y patrimoniales.
- Martes y jueves: vídeo de deportes:

ejercítate en casa.

- Viernes: la receta de la semana: prepara platos tradicionales del Matarranya.

Todos los vídeos y textos pueden verlos en nuestra página web, www.comarca-matarranya.es y en las redes sociales: Facebook, Instagram, etc... En el perfil identificado como 'Somosmatarranya'

OTROS RECURSOS

- Artistas que a través de perfil de Instagram ofrecen directos <https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

- Películas gratis y online por RTVE. Es infantil y primaria con diversos recursos para los niños y sus familias. <https://www.edex.es/seis-propuestas-para-enriquecer-este-tiempo-de-confinamiento/>

- 50000 juegos de Primaria y Secundaria: http://bit.ly/Cerebriti_Edu

- Acceso a diferentes revistas gratuitas online: www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas

- Sistema virtual para Apoyo Escolar en la nube <http://www.micolegioenlanube.com>

La Comarca del Matarranya continua treballant pel territori

La Comarca del Matarranya continua trabajando por el territorio

Servicios Sociales, Deportes y Juventud: 978 89 08 82

Turismo, Cultura, Patrimonio Cultural, Medio Ambiente, Consumo, Empleo: 978 89 08 81

Administración, Servicio de Recogida de Basuras, otros: 978 89 08 60

CONTACTOS DE LAS PROFESIONALES DEL CENTRO COMARCAL DE SERVICIOS SOCIALES

| |
|---|
| ALBA BERGE · alba@matarranya.org |
| VALDERROBRES / PEÑARROYA DE TASTAVINS / MONROYO / TORRE DE ARCAS / RÁFALES / FUENTESPALDA |
| MARISA LOMBARTE · marisa@matarranya.org |
| CALACEITE / ARENS DE LLEDÓ / LLEDÓ / BECEITE / TORRE DEL COMPTE / VALJUNQUERA |
| GLORIA RIBA · gloria@matarranya.org |
| LA FRESNEDA / LA PORTELLADA / FÓRNOLES / CRETAS / MAZALEÓN / VALDELTORMO |
| PROFESIONALES DE CENTRO QUE ATIENDEN A TODAS LAS LOCALIDADES |
| PSICÓLOGA : DIANA ALBORS · ccmujer@matarranya.org |
| EDUCADORA SOCIAL: SONIA ESTEVE · educadora@matarranya.org |

quedat' a casa
quédate en casa

COMARCA DEL
matarranya

EJERCICIOS DE PILATES PARA ENTRENAR EN CASA

1 - ELEVACIÓN Y DESCENSO DE PIERNA

Estando tumbado boca arriba con una pierna flexionada y la otra pierna estirada sin tocar el suelo con el pie en punta (pie estirado) y los brazos al lado del cuerpo, al inspirar elevo la pierna estirada (hasta donde llegue sin doblarla) y al espirar ponemos el pie en flex. (Punta hacia nosotros) y descendiendo la pierna sin tocar el suelo. (8 repeticiones con cada pierna)



2 - PUENTE, ELEVACIÓN Y DESCENSO DE BRAZOS

Estando tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y pies paralelos a la anchura de las caderas. Pelvis en posición neutra y brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo. Inspira para preparar, y al espirar realiza una retroversión de la pelvis para elevar la pelvis y el resto de la columna, y a la vez elevamos los brazos arriba hasta la altura de los hombros, al inspirar mantenemos posición, y al espirar vamos apoyando la columna y los brazos al suelo hasta la posición inicial. (8 repeticiones)



3 - OBLICUOS

Estando tumbado boca arriba con las piernas en posición de mesa, la pelvis en imprint y las manos detrás de la cabeza. Inspira para preparar y al espirar extiende una pierna a 45° y rota el torso hacia la pierna flexionada, inspirando realizamos el giro hacia la otra pierna y espirando continua girando. (10 repeticiones a cada pierna)



4 - ELEVACIÓN DE PIERNA

Estando tumbado en tendido lateral con pelvis y columna neutra. Rodillas extendidas y cadera ligeramente flexionada, el brazo de abajo esta estirado y la cabeza apoyada en el hombro, la otra mano se apoya en la colchoneta.

a) Inspira para preparar y al espirar eleva las dos piernas juntas (solo hasta donde puedas mantener la pelvis estable). Al inspirar baja lentamente las piernas. (8 repeticiones)

b) Inspira para preparar y al espirar eleva las dos piernas juntas (solo hasta donde puedas mantener la pelvis estable). Mantén las dos piernas elevadas, la de abajo se mantiene en tensión y con la pierna de arriba hacemos elevaciones, al inspirar elevo la pierna y al espirar bajamos hasta juntar con la otra (8 repeticiones)

c) Inspira para preparar y al espirar eleva las dos piernas juntas (solo hasta donde puedas mantener la pelvis estable). Mantén las dos piernas elevadas, haz círculos pequeñitos con las dos piernas juntas, al inspirar mantenemos posición y al espirar dibuja un círculo con las piernas (8 repeticiones)



6 - EXTENSIÓN DE CADERA

Estando tumbado boca abajo, con las manos apoyadas una sobre la otra y la frente encima de las manos, y las rodillas extendidas. Inspira para preparar, y al espirar eleva una pierna realizando la extensión de la cadera, al inspirar de nuevo baja lentamente la pierna, vamos alternando las piernas. (10 repeticiones con cada pierna)



7 - PREPARACIÓN A LA BRAZA

Estando tumbado boca abajo con pelvis neutra y brazos extendidos junto a los muslos con las palmas hacia dentro. Hombros caídos hacia delante, piernas extendidas separadas a la anchura de las caderas y empeines apoyados. Inspira para preparar y al espirar lleva los hombros atrás y extiende la columna, separando la cara y el pecho de la colchoneta. Inspirando mantén la posición y al espirar regresa a la posición inicial. (Contrae los abdominales y glúteos para mantener la pelvis neutra y conseguir no hiperextender la zona lumbar ni elevar las piernas) (8 repeticiones)



8 - PLANCHA

Estando tumbado boca abajo, apoya los codos y antebrazos en el suelo, manteniendo las piernas estiradas y ligeramente separadas. Inspira para preparar, y al espirar eleva el cuerpo dejando únicamente apoyados los antebrazos y la punta de los pies, formando una línea recta horizontal y paralela al suelo desde los pies a la cabeza. Mantenemos la espalda recta y notamos como se activa la musculatura abdominal, glúteos, brazos y piernas. (2 repeticiones de 20 segundos)



9 - POSICIÓN DE DESCANSO

Estando entado con las rodillas flexionadas y los glúteos sobre los talones, la columna flexionada hacia delante y los brazos a lo largo del cuerpo o hacia delante. Mantén la posición respirando normalmente y relajando la columna, especialmente a nivel lumbar (Realiza varias respiraciones)

RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA PARA JÓVENES

CALENTAMIENTO

Realizaremos 5 minutos de carrera en el sitio, lo combinaremos con elevaciones de rodillas y talones a los glúteos. Se puede descansar unos segundos bajando la intensidad del ejercicio. Si disponemos de una cinta o bici estática también podemos usarla para realizarlo, incluso podemos usar las escaleras de casa.



RUTINA DE EJERCICIOS

Cada persona adaptará las repeticiones y series a sus necesidades, pero mi recomendación es que realicéis tres series. Se recomienda también hacer pequeños descansos entre series y ejercicios, además de una correcta hidratación durante el mismo. Material necesario: Garrafas de agua (5-8 Litros), una mochila y libros.



1. Trabajo de espalda

Realizaremos 15 repeticiones. Sujetaremos con ambas manos nuestra garrafa de agua, nos colocaremos hacia delante con nuestras rodillas ligeramente flexionadas. El ejercicio consistirá en tirar de la garrafa hacia nuestra cintura apretando los omóplatos y bajar lentamente.



2. Trabajo de Bíceps alternando los brazos

Realizaremos 15 repeticiones (con cada brazo). La dificultad dependerá del peso. Debemos escoger el más adecuado para cada uno (mancuernas, botellas, garrafas, bolsas de la compra...)



3. Trabajo de tren inferior (piernas y glúteos)

Realizaremos 10-15 repeticiones. Los pies estarán separados el ancho de la cadera, bajaremos procurando que la rodilla no pase la punta del pie y nuestra planta no se despegue del suelo. Para mayor dificultad abrazaremos la garrafa/s entre nuestros brazos, e incluso nos pondremos nuestra mochila llena de libros si el peso anterior no nos parece suficiente.



4. Trabajo del tren superior (pectorales, hombros y tríceps)

Realizaremos 10 repeticiones. Tendremos que separar las manos el ancho de los hombros de forma que queden alineadas con éstos. Para mayor dificultad nos pondremos la mochila con la cantidad de libros que necesite cada uno/a.



5. Trabajo de hombros

Realizaremos 10 repeticiones con cada brazo. Importante la muñeca siempre firme, no se nos dobla hacia abajo. El peso estará durante todo el ejercicio cerca del cuerpo, subiremos y bajaremos la mochila extendiendo y flexionando el brazo. Para mayor dificultad meteremos en la mochila la cantidad de libros que necesite cada uno/a.

La DPT impulsa un programa de formación para posicionar el sector turístico tras el COVID-19

▶ SABINA COLOMÉ

El área de Turismo de la Diputación de Teruel ha puesto en marcha un plan de formación y posicionamiento para el sector turístico a través de Internet con el objetivo de establecer una reflexión y prepararse ante el nuevo escenario tras la pandemia del COVID-19.

Los primeros seminarios, 'Preparándonos para el futuro: turismo sostenible, en presente' se celebraron los pasados 21 y 28 de abril. Organizados en colaboración con la Asociación de Hostelería y Turismo de Teruel, completaron el aforo de 100 plazas, por lo que alguno se repitió al día siguiente. Además, el canal de YouTube de la institución provincial difundió las grabaciones, por lo que cualquier interesado puede volverlas a ver.

Los ponentes insistieron en la diferenciación como estrategia y animaron a los agentes turísticos públicos y privados a aprovechar las potencialidades de la provincia con una adecuada política de comunicación y revisando estrategias ante un nuevo cliente, empobrecido y asustado. La em-



Los seminarios tuvieron lugar los pasados días 21 y 28 de abril a través de Internet. NDM

patía y la cercanía con el cliente, aun respetando la distancia, podría ser uno de los factores de oportunidad del sector turístico turolense ante la situación creada por el COVID-19.

El diputado delegado de Turismo de la Diputación de Teruel, **Diego Piñero**, abrió la sesión apuntando que "hemos adaptado las formaciones que ya teníamos planeadas al Estado de Alarma, porque queremos seguir trabajando para que

la provincia sea un referente en turismo sostenible y conseguir diferenciarnos a nivel nacional. La idea es que todos los actores que estamos comprometidos con el sector turístico, igual de fundamentales, sumemos en la misma dirección. Más todavía en esta situación".

Además, Piñero anunció la continuidad de estos seminarios. "Creemos que podemos ir adelantando el trabajo de adaptación a la nueva realidad tras la

crisis del COVID-19. Por eso hemos puesto en marcha este plan de formación para el sector turístico, que continuará durante las próximas semanas y pretende ofrecer claves para aprovechar nuestras características para que cuando acabe el confinamiento o la limitación de movimientos estemos muy bien posicionados", apuntó el diputado de Turismo de la Diputación de Teruel.

Por su parte, el presidente de la Asociación de Hostelería y Tu-

risimo de Teruel, **Juan Círcoles**, explicó que "en esta situación complicada, necesitamos una inyección de optimismo, pensar en el futuro, resetearnos y comprender que el concepto de turismo ha cambiado, con espacios abiertos, con turismo sostenible y que necesitamos herramientas que hasta ahora no teníamos".

Concetta Dëmna, experta en marketing de negocio y turismo sostenible, propuso afrontar las dificultades que ha traído la pandemia con la mente abierta y estando dispuestos a la acción. Además, la italiana señaló que hay que aprovechar esta situación para "transformarnos en lo que de verdad queremos ser".

Asimismo, el seminario posibilitó que, a través de un chat virtual, los asistentes aportaran ideas y reflexiones sobre la situación actual. En este sentido, muchos de ellos incidieron en las posibilidades que ofrece el territorio rural, compartiendo sus preocupaciones sobre las nuevas fórmulas de negocio y opinando sobre los posibles escenarios que se abrirán en un futuro próximo.

Los estudios profesionales de cocina y servicios de restauración del IES Matarraña continúan gracias a la docencia online

▶ SABINA COLOMÉ

Al igual que los alumnos de ESO y bachillerato, los estudiantes de cocina y servicios de hostelería del IES Matarraña también están continuando el curso de manera digital. Tal como afirmó la coordinadora del departamento, **Ana Pelegay**: "sentamos las bases para configurar las aulas virtuales. Inicialmente, todos los tutores se pusieron en contacto con el alumnado para establecer los medios de comunicación que se utilizarían".

Así pues, los docentes y estudiantes están utilizando la plataforma **Google Classroom** donde, gracias a la interfaz similar a una red social, el alumnado puede trabajar de forma fácil. Así, cada asignatura tiene su aula virtual, donde el profesorado va añadiendo todos los contenidos a trabajar y las tareas a realizar.

Los docentes utilizan diferentes herramientas para realizar las clases y proponer ejercicios, a la vez que aprovechan materiales disponibles en la red. Tal y como señalaba la coordinadora, "como docentes también estamos aprendiendo mucho sobre estas herramientas. Además, algunas editoriales han facilitado los libros digitales de manera gratuita".

Pese a esto, en este tipo de formación la dificultad radica en las actividades prácticas y las estancias en empresas. En este sentido, se han visto especialmente afectados los alumnos de segundo curso, que tenían que empezar a realizar las prácticas en hoteles y restaurantes.

Frente a esta dificultad, desde el **Gobierno de Aragón se han propuesto algunas soluciones**. La primera opción posibilita el aplazamiento de las prácticas para septiembre. Aun así, "hay alumnos que

quieren continuar con el grado superior y con esta opción no podrían ya que necesitan el título para llevar a cabo la matrícula", explicó el profesor **Dabi Latas**.

La segunda opción consiste en la sustitución de las prácticas por un proyecto profesionalizado. "Aunque el alumno podrá aprobar, se perderá la parte práctica real, que es muy importante", confesó Latas.

Finalmente, también hay que tener en cuenta la **paralización de los intercambios becados de estudiantes, el Erasmus, que también ha sido cancelado**. Esto ha supuesto que las cuatro alumnas que habían sido seleccionadas para estudiar en París tuviesen que cancelar su viaje. "Por suerte, han conseguido recuperar el dinero del alojamiento y cambiar los billetes de avión", concretó Latas. De momento, se prevé que en octubre puedan viajar a la capital francesa para realizar su formación.

NOTICIES DEL
matarranya

Anúnciate haz Matarraña / Anuncia't fes Matarranya
669 81 64 89 - radiomatarranya@gmail.com
669 81 64 88 - masmut@telefonica.net

Vine a provar la nova carta!!



LA CANTONADA

Bocates - tapes - plats combinats

Av. Catalunya, 40, 44610 Calaceit
978 85 41 81

SERVICIO A DOMICILIO
Pedidos por teléfono o whatsapp
660 04 84 45

El Matarraña celebra

San Jorge en casa

➤ SABINA COLOMÉ

La celebración de San Jorge y el Día del Libro es una de las festividades más importantes en la comunidad de Aragón.

Por eso fueron muchas y variadas las propuestas que desde todos los rincones del Matarraña se idearon para celebrar esta fecha tan señalada sin salir de casa. **Concursos, lecturas virtuales, homenajes u obsequios de libros fueron solo algunas de las iniciativas.**

Desde el Departamento de Cultura de la Comarca de Matarraña, dentro de la iniciativa 'Xarrem un ratet', se propuso la creación de un vídeo en el que los vecinos y vecinas del territorio apareciesen leyendo un fragmento de una obra literaria. "Queríamos celebrarlo de alguna manera y llenar el vacío", señaló el técnico, **David Arrufat**.

Otros municipios, como **Monroyo o Valdeltormo**, siguieron una línea similar, proponiendo a sus vecinos la grabación de vídeos o fotografías con algunos de sus libros favoritos. El objetivo: crear un recuerdo del año que no pudieron celebrar la fiesta en la calle pero sí desde sus casas.

"En Monroyo la festividad de San Jorge lleva 20 años celebrándose y siempre ha sido una actividad que ha gustado y en la que la gente ha participado mucho", aseguró **Pedro Guarch**, miembro de la Asociación Suarrats.

Por su parte, **Peñarroya de Tastavins** organizó un home-



Muchas de las iniciativas fueron compartidas a través de fotografías y vídeos que todavía se pueden ver a través de la red. NDM

naje al escritor local **Desideri Lombarte**. La iniciativa animaba a los vecinos y vecinas a grabar un vídeo recitando diferentes fragmentos poéticos del autor. De este modo, y gracias a las nuevas tecnologías, todos los participantes se unieron, a pesar de la distancia, en un vídeo recopilatorio.

En **Arens de Lledó** apostaron por la creación de dos concursos, una iniciativa promovida por el propio ayuntamiento a través del grupo de WhatsApp

que crearon para mantener conectados a los vecinos y vecinas durante el confinamiento.

Así, para los niños y niñas se convocó un concurso de dibujo de temática libre, mientras que los adultos podían presentarse a un certamen de escritura en prosa o poesía. Todas las participaciones se premiaron más allá de la calidad o el estilo.

Asimismo, desde **Calaceite** se invitó a los niños y niñas a participar en esta celebración a través del envío de la foto de

un cuento, de un dibujo o de una manualidad.

Fuentespalda también se unió a la celebración y, siguiendo con la dinamización del pueblo a través de los bandos, propusieron a los vecinos que enviaran citas literarias. "La intención era juntar al pueblo en una actividad cultural para conocer y recordar obras literarias.", señaló la alcaldesa **Carmen Agud**.

Por si esto fuera poco, el mismo día de San Jorge desde

el consistorio sorprendieron a todos los vecinos regalándoles una rosa.

Por su parte, municipios como **Valjunquera o Ráfales** apostaron por regalar libros a todos los niños y niñas de la escuela municipal, a fin de promover la animación a la lectura. "En las zonas rurales tenemos la ventaja de que conocemos a todos los niños y niñas y podemos elegir un libro de acuerdo a sus gustos", comentó **Susana Traver**, alcaldesa de Valjunquera.

GRUPO DE EMPRESAS **ARGOIRIS**

comprometidos con el territorio

Responsabilidad
Económica

Responsabilidad
Social

Responsabilidad
Cultural

Responsabilidad
Medioambiental

anudando esfuerzos (563 socios - 56 explotaciones integradas - 30 autónomos)
generando empleo (431 trabajadores directos y empleos indirectos)