

@conectajuventud2.0

Quedat

enCasa

Juventud

madrid.es/juventud

Guía de Recursos Activos

Durante el confinamiento COVID19



Esta *Guía de Recursos Activos durante el*

Confinamiento, es un documento vivo, y pretende incluso ser un espacio abierto en el que todos podemos aportar nuestro grano de arena , añadiendo iniciativas que aquí no estén incluidas, enviándonoslas a:

quedatencasa.comunidad@gmail.com

Cada **martes** se actualizará la Guía con nuevos recursos, esperamos tus sugerencias.

ÍNDICE

1. VIVIENDA	4
1.1. PERSONAS SIN HOGAR	5
2. COMEDORES SOCIALES ACTIVOS	5
2.1. CRUZ ROJA	5
2.2. CÁRITAS	7
2.3. ASOCIACIÓN BOKATAS. PROYECTO VULNERABILIDAD COVID	7
2.4. BANCOS DE ALIMENTOS INFANTILES	8
2.5. CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES AYTO MADRID	8
2.6. Otras iniciativas	8
2.7. OTROS COMEDORES SOCIALES	10
3. RECURSOS ACTIVOS DE SALUD	12
3.1. FARMACIAS DE GUARDIA	12
3.2. CENTROS MUNICIPALES DE SALUD (CMS)	12
3.3. SALUD PSICOLÓGICA Y MENTAL	12
3. 4. PEDIATRÍA	15
3.5. DROGODEPENDENCIAS	15
4. VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	17
5. RECURSOS DE ATENCIÓN SOCIAL Y JURÍDICA	19
5.1. SERVICIOS SOCIALES	19
5.2. CENTRO DE APOYO A LAS FAMILIAS (CAF)	19
5.3. CENTROS DE ATENCIÓN A LA INFANCIA (CAIs)	20
5.4. SERVICIOS de ORIENTACIÓN JURÍDICA	20
5.5. ATENCIÓN POBLACIÓN MIGRANTE ONLINE - OFICINAS MUNICIPALES	20
5.6. Centro de Participación e Integración de Inmigrantes CEPI CENTRO – ARGANZUELA	21
5. 7. OFICINAS DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE DELITO VIOLENTO	21
5. 8. Bastanteo Ayto Madrid	21

6. JUVENTUD	21
7. REDES DE APOYO VECINALES ANTE COVID 19	22
8. INFORMACIÓN SOBRE EMPLEO	22
9. DIVERSIDAD FUNCIONAL Y SITUACIÓN DE DEPENDENCIA	23
9.1. OCIO	23
9.2. ORGANIZACIONES	24
9.3. RECURSOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID	25
9.4. CENTROS DE REFERENCIA ESTATAL (CRE)	26
9.5. RECURSOS EDUCATIVOS	27

1. VIVIENDA

- Provivienda: Desde Provivienda creemos firmemente que la vivienda se puede gestionar desde la responsabilidad y la sostenibilidad a través de la economía social. Por eso, hemos creado un modelo de trabajo que media entre las personas que necesitan una vivienda y aquellas que quieren alquilar la suya, desde el compromiso social.

Esta manera de hacer nos ha permitido gestionar más de 60.000 viviendas en nuestros 30 años de experiencia con un doble objetivo: mejorar el acceso al alquiler y dotar de valor social al parque de vivienda.

Contacto:

Calle Sancho Dávila, 20
28028 Madrid – España (Spain)

915 570 130

914 008 250

provivienda@provienda.org

<https://www.provivienda.org/>

- MPDL: El Programa de Acogida a Inmigrantes en Situación de Vulnerabilidad está orientado a garantizar la cobertura de necesidades básicas de alojamiento y manutención a personas migrantes en situación de vulnerabilidad debido al deterioro físico y /o a la carencia de apoyos sociales, familiares y medios económicos, llegadas a las costas españolas o que formen parte de asentamientos que comporten graves riesgos sociales.

Contacto:

Dirección: c/ Martos, 15. 28053 Madrid

Teléfono: (+34) 91 429 76 44

Correo-e: mpdl@mpdl.org

Facebook: [movimientoporlapaz.mpdl](https://www.facebook.com/movimientoporlapaz.mpdl)

Twitter: [@movimientoxlpaz](https://twitter.com/movimientoxlpaz)

- Hogar Sí (Fundación Rais): En HOGAR SÍ trabajamos para conseguir que ninguna persona viva en la calle. Somos una entidad de iniciativa social, no lucrativa, independiente y plural, de ámbito estatal creada en 1998. Nos mueve la convicción de saber que es posible acabar con el sinhogarismo.

Contacto: 91 110 89 84 (L a J de 9 a 17 V de 9 a 14)

socios@hogarsi.org

<https://hogarsi.org/>

- **Betel España:** Betel es una asociación sin fines de lucro y ONG de Cooperación al Desarrollo, declarada de utilidad pública, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior así como en la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Se trata de un programa en régimen residencial libre de drogas, con el desarrollo de las actuaciones siguientes: atención sociosanitaria, atención jurídico-penal, orientación en recursos sociales, atención infanto-juvenil y proyecto de lucha contra la pobreza infantil en India “Asha Bhawan”. Actividades propias del mantenimiento del centro.

Contacto:

C/ Antonia Rodríguez Sacristán 8

Madrid 28044, España

Tel +34 91 525 2222

Fax +34 91 525 8907

Email: ant.elarca@gmail.com

<http://betelespana.org/>

1.1. PERSONAS SIN HOGAR

- **SAMUR SOCIAL:** Llamando al teléfono de emergencias de la Comunidad de Madrid 112, habilitado las 24 horas, los siete días de la semana.
- **ALBERGUE IFEMA:** abierto para el Estado de Alarma, es necesario llamar para conocer si se produce liberación de plazas, teléfono: 91 480 20 20.

2. COMEDORES SOCIALES ACTIVOS

Los centros de Servicios Sociales continúan atendiendo situaciones de urgencia, para conocer el centro que le corresponde a la persona o familia, contactar con el teléfono gratuito **Línea Madrid 010**.

2.1. CRUZ ROJA

Ofrece ayuda para alimentación a familias con menores vulnerables y mayores que precisen de esta ayuda dada la situación actual de coronavirus: Deben acudir presencialmente con documentación: Documento Identificativo (Pasaporte, DNI, NIE), empadronamiento colectivo, libro de familia en caso de menores, documentación referente a ingresos. Para casos especiales se ha iniciado un nuevo procedimiento: Familias o personas que no puedan

salir del domicilio: progenitor/a con menores en el domicilio, mayores en situación de dependencia, personas con dificultad de movilidad, personas que padecen coronavirus, etc., pueden contactar telefónicamente con cualquier dispositivo de cruz roja para valorar la situación y un equipo se desplazará en caso de necesidad para entrega de alimentos.

Asociaciones/entidades que tengan familias, pueden llamar e indicar los siguientes datos, para luego valorar la posibilidad de ayuda: Nombre, Apellidos, Teléfono, Dirección completa, Nombre de la Asociación de derivación, Necesidad y si ha estado antes en Cruz Roja (por ayudas, talleres, etc)

Horario: De 9:00 a 14:00 h de lunes a viernes.

CONTACTOS DE CRUZ ROJA POR ZONAS:

Zona Norte: Chamartín, Fuencarral-El Pardo, Hortaleza, Barajas.

C/ José Álvarez de Toledo, 4 28043 – Madrid Telf.: 91 360 96 25

Zona Sur: Usera, Villa de Vallecas, Puente de Vallecas (necesaria derivación), Villaverde.

C/ Rafael Fernández Hijicos, 11 28038 – Madrid Telf.: 91 360 96 67

C/ Sierra Carbonera 70, 28053 – Madrid Telf.: 91 360 96 67

Zona Este: San Blas, Canillejas, Ciudad Lineal, Moratalaz, Vicálvaro.

Av. de Moratalaz, 50-52 28030 –L Madrid Telf.: 91 360 96 58

C/ Santa Leonor 8 28037- Madrid Telf.: 91 360 96 58

Zona Oeste: Tetuán, Aravaca, Chamberí, Latina, Centro

C/ Pozas, 14 28014 – Madrid Telf.: 91 360 96 69

C/ Doctor Santero 18 28040 – Madrid Telf.: 91 360 96 63

Zona Centro: Salamanca, Carabanchel, Retiro, Arganzuela.

C/ Arquitectura, 20 28005 – Madrid Telf.: 91 360 96 61

C/ Muguet, 7 28044 – Madrid Telf.: 91 532 55 55

Contacto para personas que no pueden salir del domicilio, no tiene red de apoyo y ni recursos económicos:

ZONA NORTE: ursbasicappnorte@cruzroja.es

ZONA OESTE: ursbasicappoeste@cruzroja.es

ZONA ESTE: ursbasicappeste@cruzroja.es

ZONA SUR: ursbasicappsur@cruzroja.es

ZONA CENTRO: ursbasicappcentro@cruzroja.es

Contactos para personas que no tengan recursos pero pueda desplazarse, la gestión de la ayuda se realiza presencialmente:

- Zona sur: Calle sierra de carbonera 70, 913609667 y Calle Rafael Fernando Hijicos 11,913609667
- Zona Arganzuela, Carabanchel, Salamanca y Retiro: Calle Arquitectura, 20 y Calle Luis Domingo, 913609661
- Zona Centro: Calle Pozas 14, 913609669

2.2. CÁRITAS

Es necesario para valorar los casos tener coordinación previa si están en intervención, y los que no, pueden llamar a preguntar que se les orientará e informará de igual manera. Cáritas atiende en su respectiva VICARÍA según la PARROQUIA a la que pertenece la familia.

La Vicaría III de Cáritas Madrid mantiene atención telefónica desde las 9 hasta las 20 horas, de lunes a viernes, presencial y tele-trabajo, inicialmente se hace entrevista telefónica y según valoración se les cita para entrevista personal. Teléfono de atención de Vicaría III: 91 751 07 51

Los códigos postales asignados a cada vicaría te permitirán saber cuál es el que te corresponde:

- Zona Norte. Cáritas Vicaría I vicaria1@caritasmadrid.org TF: 91 413 42 09
- Zona Nordeste. Cáritas Vicaría II vicaria2@caritasmadrid.org TF: 913612353
C.P.: 4/28/38/48/70/109
- Zona Este. Cáritas Vicaría III vicaria3@caritasmadrid.org TF: 91 429 01 09
C.P.: 05/07/09/12/13/14/30/32
- Zona Sureste. Cáritas Vicaría IV vicaria4@caritasmadrid.org TF: 91 477 99 41
C.P.: 07/14/18/31/38/51/53
- Zona Sur. Cáritas Vicaría V vicaria5@caritasmadrid.org TF: 91 467 77 21
C.P.: 05/12/21/26/41/45
- Zona Suroeste. Cáritas Vicaría VI vicaria6@caritasmadrid.org TF: 91 471 39 95
C.P.: 11/19/24/25/44/47
- Zona Oeste. Cáritas Vicaría VII vicaria7@caritasmadrid.org TF: 91 445 25 97
C.P.:
03/04/08/10/15/23/40/48/200/212/220/223/224/230/240/250/260/
290/294/400/409/411/412/430/440/450/460/470/490
- Zona Noroeste. Cáritas Vicaría VIII vicaria8@caritasmadrid.org TF: 91 315 92 46
C.P.:20/29/34/35/39/40/46/49/410/413/720/729/760/770/791/792/
/794

2.3. Asociación Bokatas. Proyecto Vulnerabilidad Covid

Estos días estamos recibiendo donaciones de comida y hemos decidido lanzar un nuevo proyecto para mandar nuestra ayuda a aquellas familias que se encuentran en una situación vulnerable que en estos momentos más que nunca necesitan ayuda alimentaria.

Contacto: vulnerabilidadcovid@bokatas.org www.bokatas.org

2.4. Bancos de Alimentos Infantiles

Solicitud de alimentos infantiles para menores de 18 meses (ayuda de emergencia). Mientras dure el estado de alerta, envían leche infantil 1 y 2 y cereales. Solicitud de alimentos infantiles para menores de 1 año a través de Servicios Sociales Municipales de toda España. (Ayuda de emergencia para familias con menores de 18 meses a cargo y con ingresos menores de 700 euros al mes por unidad familiar). Información a través de WhatsApp al 644 743 070

2.5. Centros de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid

Los Centros de Servicios Sociales continúan atendiendo situaciones de urgencia social vía e-mail y telefónicamente. Para conocer el centro de servicios sociales que le corresponde a la persona, contactar con el teléfono gratuito línea Madrid 010.

2.6. Otras iniciativas

- Fundación Juan XXIII en el distrito de Vicálvaro

Menús a domicilio (mínimo 4 por entrega). El precio por menú son 7,60€ +IVA y se envían Martes o Viernes de cada semana. Haciendo el pedido 72h antes vía email : catering@fundacionjuan23roncalli.org

- Listado de Recursos Alimentarios de Vallekas Emergencia Social

Si necesitas alimentos en Vallecas estos son los sitios que puedes recoger. Infórmate y contacta antes de ir. Sé responsable: Apoya y cuida la Red Solidaria.

- Cruz Roja Contacto para personas que no pueden salir del domicilio, no tiene red de apoyo y ni recursos económicos ursbasicappsur@cruzroja.es
- Contactos para personas que no tengan recursos pero pueda desplazarse, la gestión de la ayuda se realiza presencialmente. zona sur: Calle sierra de carbonera 70, 913609667 y Calle Rafael Fernando Hijicos 11, 913609667
- Comedor Social de las Siervas de Jesús
Calle Encarnación González 3. Reparten bocadillos y fruta de 13-14h

- La Villana de Vallekas

Calle Montseny 35 metro _Puente de Vallecas_ o _Nueva Numancia_ Contacto 628882059 info@lavillana.org

Comida popular a domicilio para personas mayores, aisladas por la enfermedad, familias con niños. Las demás personas traen su tupper y recogen en el local. Horario de recogida: 14- 15 h

Avisar por WhatsApp de cuántas personas son al 628882059 - Menú 2,50 € (sólo cubre costes)

- Distrito Villa de Vallecas
Despensa Solidaria del Pueblo de Vallekas. Grupo de Cuidados de Villa de Vallekas.
Reparto de lotes de alimentos. Llamar antes para concertar cita.
Teléfonos y WhatsApp
Alicia: 661 744 828
Raúl: 655 766 044
Ángel: 643 23 25 76
Krizia: 631 97 53 27
- PUEDES TAMBIÉN APORTAR ALIMENTOS NO PERECEDEROS Donaciones al proyecto “La Despensa Solidaria del Pueblo Vallekas” CONTACTANOS GRUPO KONTRACORRIENTE

Dirigido a vecinas o colectivos necesitados: personas sin ingresos, vulnerables, en situación de sin hogar o con poca capacidad económica del pueblo de Vallekas.

Contacto

Correo: vallekanasfeministaskm9@gmail.com

Twitter @vallekask

Facebook @vallekasfeministaskm9

- Red de Solidaridad Popular Latina Carabanchel: despensa solidaria de alimentos
Contacto:
rsplatinacarabanchel@gmail.com
Mercados municipales a domicilio
- Los mercados municipales continúan abiertos tanto para atender presencialmente a sus clientes como para, y más recomendable, servir los pedidos realizados a través del teléfono o de las plataformas *online* de los comerciantes.
- Mercado 47, la plataforma digital creada en 2016 por el Ayuntamiento. En ella los ciudadanos pueden realizar con solo un clic sus compras en los mercados municipales de forma directa y sin intermediarios. Además, están integrados comercios, pequeñas y medianas empresas y autónomos de la ciudad, por lo que la oferta va mucho más allá de la alimentación.
Contacto
MERCADO 47: mercado47.com

LA COMPRA ASI DA GUSTO: lacompraasidagusto.com

2.7. OTROS COMEDORES SOCIALES

Comedor Social Luz Casanova. Apostólicas del Corazón de Jesús

Dirección: Calle José Marañón, 15-E Transporte:

Metro: Alonso Martínez (líneas 4, 5, 10) Bus: 3, 7, 40, 147

Teléfono: 91 445 41 69 Horario:

- Desayunos de 9h a 10h
- Comidas de 12.45h a 14h /o reparto de bolsa de comida tipo picnic

Información práctica: están atendiendo a los habituales que ya tienen la tarjeta de comedor de 9 a 14. Para casos nuevos hablar con la Trabajadora Social (Tel: 914454169) y valoran el caso con posibilidad de incorporar a la persona.

Comedor Santiago Masarnau

Dirección: Calle Serafín de Asís, 7-A Transporte:

- Metro: Batán (línea 10) – Bus: 36, 39

Teléfono: 91 470 13 50

Horario: de 9h a 11h. El servicio va a funcionar de lunes a sábado.

Hijas de la Caridad. Programa Integral Vicente de Paúl. Comedor María Inmaculada. (Martínez Campos)

Dirección: Paseo General Martínez Campos, 18 Transporte:

- Metro: Iglesia (línea 1), Alonso Cano (línea 7) y Rubén Darío (línea 5) – Bus: 5, 16, 61

Teléfono: 91 446 47 39

Horario: Mantienen dos turnos a las 11h y a las 14h.

Información práctica: entrega de picnic y bocadillos con y sin tarjeta.

Comedor de Hermandad del Refugio

Dirección: Corredera Baja de San Pablo, 16 Transporte:

- Metro: Noviciado (líneas 2, 10) – Bus: 147

Teléfono: 91 522 00 70

Horario: Cenas de lunes a sábado de 19h a 20h.

Comedor de Plaza Elíptica

Dirección: Calle San Filiberto, 2 Transporte:

- Metro: Plaza Elíptica (líneas 6, 11) – Bus: 60, 81, E1

Teléfono: 91 469 59 98

Información práctica y Horario por la situación excepcional del estado de alarma: sin acceso directo. Se ha de solicitar plaza a través de los servicios sociales donde esté empadronada cada persona. Depende de la Comunidad de Madrid. Horario: lunes, miércoles y viernes recogida de bolsa de picnic para comer y cenar en el día y retiran la del día siguiente (con los tres días de recogida cubren toda la semana).

Comedor Santa Isabel

Dirección: Calle Galileo, 14 Transporte:

- Metro: San Bernardo (líneas 2, 4) – Bus: 2, 202

Teléfono: 91 447 92 92

Información práctica y horario por la situación excepcional del estado de alarma: sin acceso directo. Se ha de solicitar plaza a través de los servicios sociales donde esté empadronada cada persona. Depende de la Comunidad de Madrid. Horario: lunes, miércoles y viernes recogida de bolsa de picnic para comer y cenar en el día y retiran la del día siguiente (con los tres días de recogida cubren toda la semana).

Comedor de la Calle Canarias

Dirección: Calle Canarias 5 Transporte:

- Metro: Palos de la Frontera (línea 3) – Bus: 6, 55, 47, 45, 19

Información práctica y Horario por la situación excepcional del estado de alarma: sin acceso directo. Se ha de solicitar plaza a través de los servicios sociales donde esté empadronada cada persona. Depende de la Comunidad de Madrid. Horario: lunes, miércoles y viernes recogida de bolsa de picnic para comer y cenar en el día y retiran la del día siguiente (con los tres días de recogida cubren toda la semana).

3. RECURSOS ACTIVOS DE SALUD

Desde Aseguramiento de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, informan que, en el momento actual, todos los Centros de Atención Primaria de Salud tienen que atender todas las llamadas relacionadas con casos posibles de coronavirus, independientemente de su situación de alta en el sistema.

3.1. FARMACIAS DE GUARDIA

Consulte las farmacias de su distrito en el buscador de farmacias de la web del Colegio de Farmacéuticos de Madrid.
<http://www.cofm.es/es/farmacias/farmacias-de-guardia/>

3.2. CENTROS MUNICIPALES DE SALUD (CMS)

Todos los CMS permanecerán abiertos en horario de 10:00 a 15:00 excepto CMS Vallecas con horario de 10:00 a 20:00h

CENTRO JOVEN MADRID SALUD (hasta 24 años)

Horario: De 10:00 a 15:00h de lunes a viernes

Dirección: Calle Navas de Tolosa, Nº 10, 2ª Planta

Preferiblemente llamar antes de acudir al 91 588 96 77

Solventan dudas también mediante WhatsApp 606 06 33 23

Servicios:

- Píldora del día siguiente
- Inyección anticonceptiva
- Test de embarazos en adolescentes.

3.3. SALUD PSICOLÓGICA Y MENTAL

ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO GRATUITO TELEFÓNICO

1. ATENCIÓN EN DUELO POR PERSONAS FALLECIDAS

Se ha creado un programa de intervención psicológica y de acompañamiento en duelo, para ayudar a las familias de las personas que han fallecido por causa de esta enfermedad. Contacto: ayudaduelocopm@cop.es

Asociación para la Comunicación NoViolenta de España abren un grupo en Zoom para personas que hayan perdido algún familiar.

Contacto: telef. **619220310** Mail: **comunicacionnoviolenta@gmail.com**

Guía dirigida a familiares en duelo por fallecimiento por coronavirus: [COVID-19: GUÍA PARA FAMILIARES EN DUELO](#)

2. Atención público general

- La Asociación Nacional de Psicólogos en Acción de España pone a disposición de todos los ciudadanos un servicio de asesoramiento gratuito breve por Internet, para temas y dudas puntuales que nos puedan surgir durante la cuarentena.

Contacto: <https://www.psicologosenaccion.org/proyectosadicionales>

- Escucha Solidaria

Psicólogos/as, terapeutas de todas las clases ofrecen apoyo psicológico telefónico gratuito para todas las personas que necesiten compartir su estado mental en este momento. Responden en 24 horas.

Contacto: escuchasolidaria@gmail.com

- Teléfono gratuito de atención psicológica a la ciudadanía Comunidad de Madrid,

contacto: **900 124 365**

- Asociación para la Comunicación NoViolenta de España abren un Grupo de Zoom para público general:

Diario, de 11h a 13h y de 19h a 21h

Unirse a la reunión **Zoom:** <https://zoom.us/j/8429324940>

- Apoyo y acompañamiento psicológico online Raquel García, contacto:

Teléfono: **618 98 29 03**

Correo electrónico: raquel.psico.gr@gmail.com

- Teléfono de atención psicológica, CPA, contacto: **662 378 982**

- Grupo de psicólogos/as y psiquiatras voluntarios por la salud mental, contacto:

Teléfono: **91 080 08 80**

Correo electrónico: ayudapsicologicacovid19@gmail.com

- Ministerio de Sanidad y Consejo General de Psicólogos (de 9:00 a 20:00 horas todos los días de la semana). Contacto:
 - **91 700 79 89:** para familias de personas enfermas o fallecidas.
 - **91 700 79 90:** para profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia.
 - **91 700 79 88:** para la población en general.

3. NIÑ@S Y FAMILIAS

- Aliara Psicología ofrece apoyo psicológico gratuito a padres madres que no sepan cómo gestionar la situación con respecto a sus hij@s; además de a niñ@s y adolescentes que estén teniendo dificultades el para manejo de emociones.

Contacto: <http://aliarapsicologia.com/>

Teléfono: 675360746

Mail: aliarapsicologia@gmail.com

- Apoyo emocional en cuarentena a niños/as y familias-

Para familias que necesiten escucha, sostén y ayuda ofrecen gratuitamente un espacio (telefónico/Skype):

Contacto:

- Iria: 691 096 931 De lunes a viernes de 09:00 a 11:00

- Lara: 635 536 532 De lunes a viernes de 17:00 a 19:00

- Asociación para la Comunicación NoViolenta de España abren un Grupo para familias:

Diario, de 11h a 13h y de 17h a 19h

Unirse a la reunión **Zoom:** <https://zoom.us/j/6206630527>

4. TRABAJADORES ACTIVOS/AS: SANITARIOS/AS / CELADORES / TES/ PERSONAL DE LIMPIEZA / LABORATORIO Y FARMACÉUTICOS/AS

La Asociación Encuentro ofrece apoyo a todos los y las trabajadoras activas que necesiten apoyo para la gestión de emociones.

Contacto: asociacionencuentro.psico@gmail.com

Instagram: @encuentro.asociacion

5. GUÍAS APOYO PSICOLÓGICO

- Guía práctica y sencilla en PDF de recursos psicológicos para un mejor afrontamiento durante el confinamiento: [CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA EL ENCIERRO POR COVID-19 \(CORONAVIRUS\)](#)
- Guías para Familias durante el periodo del Estado de Alarma [Guías para Familias durante el Estado de Alarma, elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias](#)

3. 4. Pediatría

REORGANIZACIÓN DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA URGENTE: COMUNIDAD DE MADRID

Ante la situación asistencial y epidemiológica derivada del COVID-19, se ha desarrollado una nueva reorganización de la atención pediátrica urgente.

Esta información pueden consultarla en el siguiente enlace:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-reorganizacion-asistencia-comunicados>

3.5. Drogodependencias

CENTROS DE ATENCIÓN A LAS ADICCIONES (CADs)

Seguimientos telefónicos de procesos iniciados a través de las/os profesionales de Educación Social apoyando cualquier necesidad mientras dure la permanencia en los domicilios.

Si durante el Estado de Alarma su hija/o recibe alguna notificación puede contactar con los CAD a través de :

- Teléfono: 699 480 480 (De 10:00 a 14:00h y de 17:00 a 20:00h)

Proyecto Hombre Madrid

- Tratamiento Ambulatorio: Atención individual a usuarios/as y familias: teléfono, WhatsApp, Skipe, video llamada...
- Trabajando en plataforma de atención grupal.
- Centros residenciales: Atención con servicios reducidos
- Teléfonos de atención: Los teléfonos habituales → 91 542 02 71 / 91 542 50 93
- Más información: <https://www.proyectohombremadrid.org/wordpress/>

3. 6. Salud alimentaria y activación física

- Recomendaciones de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas:

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

- Guía de alimentación saludable Fundación Alimentación Saludable: <https://www.alimentacionsaludable.es/noticias/noticia.asp?id=433>
- Guía “Siéntete Joven” de María Martínez con rutinas deportivas y consejos sobre salud: <https://sientetejoven.com/>
- Guía de Ejercicios “Sport Life”:

https://afpsicologia.com/_files/200000137-3d1e43d1e6/EJERCICIO%20EN%20CAS A.pdf

- Canal Youtube Ayuntamiento de Madrid con recursos deportivos: https://www.youtube.com/channel/UC_U6aQDM-41fgt95bS_aPgQ/videos

3.7. Salud Ginecológica

En caso de precisar atención urgente ginecológica u obstétrica, deberá acudir a uno de estos cuatro centros referencia según se relacionan los hospitales del área de actuación en la siguiente tabla. El SUMMA 112 realizará los traslados a los citados hospitales según las necesidades clínicas de los pacientes, su cercanía y disposición. En los centros que cuentan con Servicio de Urgencias de Obstetricia y Ginecología en la actualidad, se mantiene un ginecólogo de guardia para dar respuesta únicamente a necesidades urgentes.

ÁREA 1 H. LA PAZ	ÁREA 2 H. GREGORIO MARAÑÓN	ÁREA 3 H. DOCE OCTUBRE	ÁREA 4 H. PUERTA DE HIERRO
H. U. La Paz	H. General U. Gregorio Marañón	H. U. 12 de Octubre	H. U. Puerta de Hierro Majadahonda
H. U. Príncipe de Asturias	H. U. del Henares	H. U. de Getafe	H. El Escorial
H. U. Infanta Sofía	H. U. Infanta Leonor	H. U. Severo Ochoa	H. U. de Móstoles
H. U. Torrejón	H. del Sureste	H. U. de Fuenlabrada	Fundación H. de Alcorcón
	H. Gómez Ulla	H. del Tajo	
		H. Infanta Cristina	
		H. Clínico San Carlos	

- GRUPO DE APOYO GRATUITO ONLINE para mujeres embarazadas y en postparto

Contacto: info@espaciokenko.com

CLÍNICA GINECOLÓGICA SERGINE MÉDICA

Dirección: Calle de Toledo, Nº 135. Contactar previamente vía telefónica: 91 517 96 70 - 635 87 13 81

Servicios:

- Interrupción voluntaria de embarazo
- Otras atenciones ginecológicas de pronta atención tales como cistitis, o ITS.

4. VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- Por teléfono marca 016. Email: 016-online@mscbs.es

24 hs / 365 días al año.

- Si estás siendo o has sido **víctima de Violencia Sexual**, existe un Centro de Crisis 24 horas para poder atenderte las 24 horas, los siete días de la semana. Teléfono gratuito 900 86 99 47.

SERVICIOS GENERALES

- **ASESORAMIENTO JURÍDICO:**

Si buscas asesoramiento jurídico: de 08.00 a 22.00. Todos los días de la semana

Este servicio se presta en 52 idiomas y con un servicio adaptado a posibles situaciones de discapacidad

Servicio TELESOR: www.telesor.es

Servicio de videointerpretación SVISUAL: www.svisual.org

- **APOYO PSICOLÓGICO:**

¿Necesitas hablar sobre cómo te encuentras? ¿Necesitas apoyo psicológico?

Además de buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te ayuden en estos momentos difíciles, si necesitas **apoyo emocional** inmediato ponemos a tu disposición un servicio rápido de **vía WhatsApp**. Puedes contactar través de los siguientes números: 682916136// 682508507.

- **SITUACIONES DE EMERGENCIA:**


¿Estás en una situación de emergencia?

Si estás ante una situación de emergencia, debes llamar al teléfono gratuito de asistencia inmediata 112 para que, de inmediato, acudan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad correspondientes.

Para situaciones de emergencia, puedes llamar al 112 o a los teléfonos de emergencias de Policía Nacional (091) y de Guardia Civil (062), que siguen prestando servicio. Todos los teléfonos son gratuitos.

Ante una situación de peligro, en caso de que no sea posible realizar una llamada, puedes utilizar la APP ALERTCOPS, desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con tu localización.

Farmacias: Si estás sufriendo violencia, puedes acercarte al mostrador y pedir “Mascarilla19”. Ayudarán con discreción y velando por tu seguridad e intimidad.

Guía de actuación del Ministerio de Igualdad para mujeres que estén sufriendo violencia de género en situación de permanencia domiciliar derivada del estado de alarma por COVID 19 

Descarga: [Guía para víctimas de Violencia de Género - COVID19 - Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género](#)

Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (S.A.V.G. 24 H)
Servicio especializado en atención de emergencia y protección a las víctimas de violencia de género en el ámbito de la pareja y expareja que atiende en primera a todo el municipio de Madrid.

- Teléfono (24h): 900 222 100

Comisión para la investigación de malos tratos a mujeres

- Horario: de lunes a viernes de 9h a 21h
- Teléfono gratuito: 900 100 009

Aplicación para MÓVILES 24h: AlertCops: Podrá enviar un mensaje de alerta junto a la ubicación a la policía

PDF con orientaciones prácticas de denuncia de la violencia de género sobre mujeres y niñas con discapacidad en la situación de emergencia por el coronavirus.

https://www.cermi.es/sites/default/files/docs/novedades/ORIENTACIONES%20CORONAVIRUS%20FCM_0.pdf?fbclid=IwAR3_I0rRVXiyTLz0UOVwPXLgmQR7-HXYvEZxt_Ua0jUXth7qn08mRgyeU0U

5. RECURSOS DE ATENCIÓN SOCIAL Y JURÍDICA

5.1. SERVICIOS SOCIALES

La modalidad de atención será telefónica y/o a través de correo electrónico.

Centros Servicios Sociales por distritos:
<https://www.madrid.es/UnidadWeb/Coronavirus/Descriptivos/ficheros/CentrosServiciosSociales.pdf>

5.2. CENTRO DE APOYO A LAS FAMILIAS (CAF)

Son dispositivos interdisciplinarios y especializados que ofrecen apoyo a las familias para afrontar las dificultades que surgen en el desempeño de sus funciones parentales, prevención y atención en otros conflictos y crisis familiares, así como espacios de formación y fomento la participación comunitaria.

El equipo sigue trabajando para el Apoyo a las Familias de Madrid a través de intervención telefónica:

- CAF 1: (Centro, Salamanca, Chamberí, y Moncloa-Aravaca).
c/ Hermanos Álvarez Quintero, 7 Tlf: 915 061 860/61
- CAF 2: (Ciudad Lineal, Hortaleza y Barajas)
c/ Ramón Power, 54 Tlf: 913 677 655
- CAF 3: (Usera, Villaverde y Carabanchel).
Avenida Rafaela Ybarra, 41 Tlf: 914 632 342
- CAF 4: (Puente de Vallecas, Villa de Vallecas y Retiro).
c/ Conde Rodríguez San Pedro, 59 Tlf: 914 780 630
- CAF 5: (Moratalaz, Vicálvaro y San Blas-Canillejas)
c/ Fuente Carrantona, 12 Tlf: 915 648 184
- CAF 6: (Fuencarral-El Pardo, Tetuán y Chamartín).
c/ Buitrago del Lozoya, 22 Tlf: 913 981 438
- CAF 7: (Latina, Carabanchel, Arganzuela).
c/ Fuerte de Navidad, 15, Tlf: 914 644 376

5.3. CENTROS DE ATENCIÓN A LA INFANCIA (CAIs)

Los Centros de Atención a la Infancia del Ayuntamiento de Madrid han sido considerados Servicios Esenciales.

CAI 4 permanece abierto, prestando un servicio de atención de urgencia a las familias:

- Horario: De 8 a 15 horas, a través de servicios mínimos
- Dirección: C/ Luis Buñuel 12 Teléfono: 91 777 18 22 (operativo hasta las 20 horas).

- E-mail: cai4@madrid.es (operativo hasta las 20 horas).

5.4. SERVICIOS de ORIENTACIÓN JURÍDICA

Colegio de Abogados de Madrid (SOJ): Teléfono gratuito: **900 814 815**

Consultanos tus dudas laborales sobre COVID-19, RUGE/UGT:

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00

- Dudas sobre medidas de prevención en la empresa, contacto: **632 20 55 15**
- Dudas sobre gestión de bajas y permisos, contacto: **638 61 88 97**
- Dudas sobre ERTes y despidos, contacto: **632 18 40 59**
- Dudas sobre vacaciones y otros, contacto: **669 76 31 72**

5.5. ATENCIÓN POBLACIÓN MIGRANTE ONLINE - OFICINAS MUNICIPALES

Las Oficinas Municipales de Información, Orientación y Acompañamiento para la integración social de la población inmigrante del ayuntamiento de Madrid mantienen el espacio de ASESORÍA INMIGRACIÓN-ON LINE donde se podrán realizar consultas sobre información y orientación general (temas relacionados con extranjería, sistema de salud, educación, vivienda), formación, empleo, y español.

Enlace al formulario para realizar consultas:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSiKmEG2S5kEdUZBxrWP_N5UKamcmJkzGC3H70UkOY394pIA/viewform

Atención vía telefónica y por correo electrónico:

oficinainmigracion@oficinainmigracion.info

oficinainmigracion@oficinainmigracion.info

Oficina Sur (Vía Carpetana)

- Teléfonos: 914625480- 664595902.

Oficina Norte (Juan Pantoja)

- Teléfonos: 917581437- 664893803 / 664594921.

5.6. Centro de Participación e Integración de Inmigrantes CEPI CENTRO – ARGANZUELA

Físicamente permanece cerrado, pero el equipo de trabajo sigue operativo a través del whatsapp, teléfono o e-mail.

Seguimos prestando los servicios habituales:

- Atención Jurídica
- Atención Social
- Atención Psicológica
- Atención de Empleo

Los medios para contactar con nosotras:

- Teléfono: 91 828 69 78 / 672 60 69 80
- WhatsApp: 671 422 990
- Email: cepiarganzuela@larueca.info

5. 7. OFICINAS DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE DELITO VIOLENTO

Tales como violencia de género, maltrato familiar (sobre menores, mayores, etc.), agresiones sexuales y/o abusos, lesiones y amenazas, acoso escolar, laboral y/o sexual, robos con violencia, intentos de homicidio, etc., y que estén inmersas o no, en un procedimiento judicial. Contacto: [Oficinas de Atención a Víctimas de Delito](#)

5. 8. Bastanteo Ayto Madrid

Se podrá solicitar el servicio de bastanteo de poderes a través del correo electrónico: bastanteo@madrid.es

* *bastanteo*: acreditación de la representación de otra persona para la toma de decisiones jurídicas y administrativas

6. JUVENTUD

Desde el Proyecto Conecta Juventud 2.0 del Ayuntamiento de Madrid, ante la situación de confinamiento por el COVID -19, adjuntamos unos enlaces donde podréis obtener información sobre las diferentes acciones que se están llevando a cabo.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Jovenes/Conecta-Juventud-2-0/?vgnextfmt=default&vgnextoid=4e39845f22701710VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=3e10b7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

Preguntas frecuentes, resolución de dudas online sobre las consecuencias del Coronavirus.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Jovenes/Preguntas-consecuencia-del-Coronavirus-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=2b00e513db011710VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=3e10b7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

Guía para Familias con adolescentes y recomendaciones uso tecnologías:

https://afpsicologia.com/_files/200000191-169e1169e6/DECA%CC%81LOGO%20PANTALLAS%20CORONAVIRUS%20versio%CC%81n%20definitiva%20CASTELLANO.pdf

7. REDES DE APOYO VECINALES ANTE COVID 19

En todos los distritos, se han organizado REDES VECINALES de apoyo ante el COVID-19: Se ha creado un blog desde dinamización vecinal, sobre los grupos de cuidados que se están organizando en los barrios:

<https://dinamizatuarentena.wordpress.com/2020/03/25/listado-de-las-redes-de-solidaridad-y-apoyo-de-los-distritos-y-barrios-de-madrid/>

8. INFORMACIÓN SOBRE EMPLEO

Desde la página web de **SEPE** (Servicio Público de Empleo Estatal) actualizan información de forma casi diaria sobre la situación del empleo y las medidas que tomará el gobierno debido al COVID-19.

<http://www.sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/noticias.html?folder=/2020>

También se puede contactar a través de los nuevos números de atención gratuita que se han habilitado:

ATENCIÓN A CIUDADANOS/AS: 900812400

ATENCIÓN A EMPRESAS: 900812401

Desde la web de las **Asociaciones Vecinales de Madrid** se ofrece información para resolver dudas sobre empleo y prestaciones.

<https://dinamizatuarentena.wordpress.com/2020/03/24/resuelve-tus-dudas-sobre-empleo-y-prestaciones/>

La Agencia para el Empleo de Madrid ofrece información sobre Información Laboral y COVID-19, Orientación Laboral, Formación e Intermediación Laboral. Y lo hace a través de los siguientes medios:

Correo electrónico:

Temas relacionados con Orientación, intermediación laborales y autoempleo: agenciadecolocacion@madrid.es

Temas relacionados con la formación para el empleo: aeformacion@madrid.es

Temas relacionados con la gestión de recursos humanos de la Agencia: aerrhh@madrid.es

Temas relacionados con proveedores y asuntos económicos: aeagf@madrid.es

Redes Sociales:

Facebook @agenciaempleomadrid

LinkedIn @agencia-empleo-madrid

Twitter: aempleomadrid

Instagram: agenciaempleomadrid

Teléfono: 010

Página Web:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Educacion-y-empleo/Empleo/Agencia-para-el-Empleo-de-Madrid?vgnextfmt=default&vgnextoid=c65815fa10294110VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=3f50c5dee78fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

De la misma forma, ofrece un **Chat en Línea** al que se accede desde la Página Web.

Desde la **Asamblea Popular de Carabanchel** proporcionar asesoramiento para todas las personas que (debido al COVID-19) han visto su puesto de trabajo afectado, que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y riesgo en relación con su empleo o que desde su puesto de trabajo no se ven respetados sus derechos.

<http://asambleadecarabanchel.org/2020/03/18/consejos-de-la-asamblea-popular-d-e-carabanchel-en-material-laboral-ante-la-crisis-del-covid-19/>

9. DIVERSIDAD FUNCIONAL Y SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

9.1. Ocio

- Lumosity Entrenamiento cognitivo con juegos para trabajar la atención o la memoria.

<https://www.lumosity.com/es/>

- Programa de ocio en cuarentena (PDF “ Programa de ocio en cuarentena)

- Biblioteca para personas con discapacidad visual

<https://portal.once.es/bibliotecas/fondo-bibliografico-discapacidad-visual>

- Canal de youtube para personas con diversidad funcional sensorial.

<https://www.youtube.com/c/PersonasSordas-JusticiaporlaSanid...>

- El Centro de Atención Temprana y Tratamientos Psicopedagógicos Iria ofrece una playlist en Spotify para afrontar la cuarentena por el coronavirus.

- TEAyudo a jugar. Aplicación móvil.

<http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/teayudo-a-jugar/>

- Cuentos hechos con pictogramas (Pictocuentos)

<https://www.pictocuentos.com/>

- AppyAutism. Diferentes aplicaciones para personas con espectro autista, Página web.

<http://www.appyautism.com/>

- Juegos Educativos online y gratuitos

<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/educacion/juegos-educativos>

- Catálogos de Aplicaciones Accesibles la ONCE.

<https://educacion.once.es/apps-accesibles/apps-accesibles>

- Un portal para encontrar redes de solidaridad y apoyo mutuo vecinal. Fomentar la cultura de la solidaridad vecinal y compartir recursos para dinamizar el tiempo de aislamiento.

#DinamizaTuCuarentena

<https://dinamizatuarentena.wordpress.com/2020/03/27/recursos-diversidad/>

9.2. Organizaciones

- Recursos de ocio para la cuarentena de la ONCE. Encontrarás actividades como por ejemplo música, lectura, series, pelis, visitas virtuales a museos, deporte, aprendizaje, idiomas, humor.

- ARASAAC ofrece recursos gráficos y materiales adaptados. Facilitan la comunicación y la accesibilidad cognitiva a personas con dificultades para la inclusión. Autismo, discapacidad intelectual, desconocimiento del idioma, personas mayores, etc.

<http://www.arasaac.org/index.php>

- Confederación Autismo España (ASTEa) pone a disposición de los usuarios un canal online para que las personas con trastorno del espectro del autismo (TEA), sus familias y los profesionales vinculados al colectivo puedan hacernos llegar las posibles situaciones de vulneración, desprotección e inseguridad que

están sufriendo ante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://autismoespana.typeform.com/to/cpRoOM>

Información sobre ASTEA:

<http://www.autismo.org.es/quehacemos>

- La Fundación Cisen ofrece un documento con consejos para llevar mejor la cuarentena con personas con diversidad. [Ver pdf](#)
- Azahar [aplicaciones](#) de descarga gratuita de comunicación y ocio para la autonomía de las personas con autismo y/o con diversidad funcional intelectual.

<http://www.proyectoazahar.org/azahar/whatis.do>

- GESTIAC Es una aplicación gratuita que ayuda a las personas con TEA a gestionar el tiempo y la actividad.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.icallel.gestiac&hl=es>

9.3. RECURSOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

La Atención Social en los Distritos se prestará en la modalidad de atención telefónica y/o telemática. Si quieres contactar con tu Centro de Servicios Sociales, llama al 010.

En los siguientes enlaces encontrarás los diferentes servicios prestados en una guía, y los centros de servicios municipales, para contactar con el de tu barrio fácilmente. Te escucharán de forma personalizada, te informarán, orientarán y asesorarán a fin de dar respuestas a diversos tipos de necesidades, como por ejemplo:

- Información y orientación ante problemas y situaciones de dificultad personal o familiar.
- Conflictos en las relaciones familiares.
- Carencia de recursos para la cobertura de necesidades básicas.
- Situaciones de crisis personal y familiar por posibles malos tratos y otras causas de vulnerabilidad.
- Atención a las emergencias sociales.
- Otras....

- Los servicios sociales, en el siguiente enlace ofrece información sobre los diferentes servicios que se están prestando en la comunidad de Madrid.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Cartas-de-servicios/7-Servicios-prestados?vnextfmt=default&vnextoid=6ab04f81d38e0410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vnextchannel=14b2c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

- Encuentra fácilmente tu barrio :

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Cartas-de-servicios/Centros-de-Servicios-Sociales-Municipales/?vnextfmt=default&vnextoid=51886e0cfb6da010VgnVCM100000d90ca8c0RCRD&vnextchannel=14b2c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

- También nos ofrece una guía de recursos sociales, si pulsamos en la opción personas con discapacidad, salen todos los recursos disponibles.

https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/ServSocialesYAtencionDependencia/ContGenericos/guia_recursos_interactivo_web.pdf

- Aquí tienes información sobre la oferta de los servicios sociales de la ONCE en el que puedes buscar temas como la autonomía personal, la cultura y ocio, braille, deporte, tecnología y recursos adaptados, etc.

<https://www.once.es/servicios-sociales>

- En el siguiente enlace tienes información sobre el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), como por ejemplo, que es, la finalidad del sistema, la autonomía personal, las actividades básicas de la vida diaria, etc..

https://www.imserso.es/imserso_01/autonomia_personal_dependencia/saad/index.htm

9.4. CENTROS DE REFERENCIA ESTATAL (CRE)

Son centros dedicados a la innovación y mejora de la calidad de los recursos dirigidos a personas en situación de dependencia.

- El CRE de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat)

https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/el_ceapat/presentacion/video_ceapat_core/index.htm

- El CRE para atención a personas con grave discapacidad. En los siguientes enlaces son del Servicio de Información sobre Discapacidad (SID), vereis información sobre el servicio y sobre la nueva situación que hay por el coronavirus.

Información COVID-19 y sobre el SID:

<https://sid-inico.usal.es/coronavirus/>

<https://sid-inico.usal.es/quienes-somos/>

- En el siguiente enlace veremos el CRE de Atención Psicosocial a personas con trastorno mental grave (CREAP)

https://creap.imserso.es/creap_01/el_creap/presen/index.htm

9.5. RECURSOS EDUCATIVOS

- Plena inclusión. Cursos virtuales gratuitos

<https://www.plenainclusion.org/informate/actualidad/noticias/2020/plena-inclusion-lanza-cursos-virtuales-gratuitos-como-alternativa>

- Soy Visual es un sistema de comunicación aumentativa que incluye materiales gráficos y aplicaciones con ejercicios prácticos.

<https://www.soyvisual.org/>

- Recursos TIC para Necesidades Educativas Especiales

<http://www.educacontic.es/blog/recursos-tic-para-necesidades-educativas-especiales>

