

**1ª EDICIÓN**



**CUADERNO  
DE  
ACTIVIDADES**  
**ASOCIACIÓN ALUSAMEN**

**PRACTICA  
EN CASA**



**Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales**

**ALUSAMEN**

**Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424**

**alusamen1990@yahoo.es**

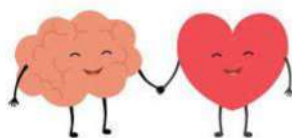
**www.alusamen.org.es**

## ¡Hola a todos y a todas!

Esperamos que en este tiempo de incertidumbre estéis llevando la situación todo lo mejor posible, y que tanto vosotros/as como vuestras familias os encontréis bien. Queremos mandaros todo nuestro apoyo, de parte de la Junta Directiva y de los trabajadores/as de la asociación, y recordaros que podéis contar con nosotros para lo que necesitéis, es tiempo de apoyarse mutuamente.



Para hacer la espera lo más amena posible os hemos preparado un cuaderno de actividades para realizar en casa e ir calentando motores para el momento en el que volvamos a reanudar los talleres en ALUSAMEN. Encontrareis contenido variado pero nos encantaría que nos propusierais temas que os gusten para la siguiente entrega.



## Próximas propuestas

1. Reunión Zoom. Haremos una puesta en común de estos ejercicios a través de la plataforma Zoom el próximo **martes 13 de Octubre a las 16:30 horas**. Tenéis la explicación de cómo utilizar esta plataforma en este cuaderno de trabajo. Animaros porque estaremos esperándoos para vernos las caras. Si tenéis dudas podemos ayudaros llamando al **683 244 424**.



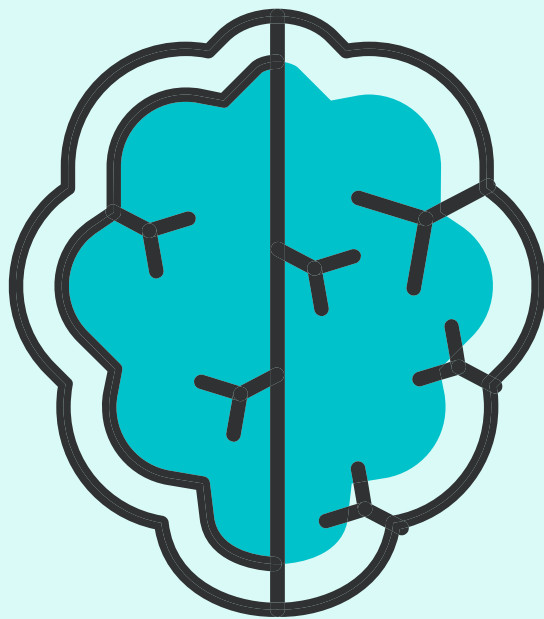
2. Pedidos ALUSAMEN. Sabemos que hay personas que no disponen de material para continuar haciendo actividades como Dibujo, Arteterapia o DIY "Hazlo tu mismx" (Manualidades), por lo que os animamos a que nos informéis para poder enviaros pinturas, láminas, lapiceros, rotuladores, etc. Podéis solicitarlo llamando al **683 244 424**.



Esperamos que lo encontréis entretenido e interesante, pero sobre todo, deseamos poder vernos pronto y seguir creciendo juntos/as.

*Un fuerte abrazo del equipo de ALUSAMEN*

# ¡EJERCITA TU MENTE!





Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



**1-** Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

**2-** Escriba nombres de **utensilios y productos de limpieza**.

.....

.....

.....

.....

**3-** Tache todas las letras **P** del recuadro.

**4-** Cuente el número de letras **P** tachadas y anote el resultado ➤

**Tenerife** es una isla de origen volcánico, cuya formación comenzó a gestarse en el fondo oceánico hace unos 20-50 millones de años (m.a.). Tras largo tiempo de acumulación de materiales, el nacimiento de la isla se produjo a finales del Mioceno (Era Terciaria). Hace siete millones de años emergieron las zonas de Teno, Anaga y Macizo de Adeje, en la que se denomina Serie Basáltica Antigua o Serie I. Se constituyeron de este modo tres islas cronológica y estratigráficamente distintas en los extremos oeste, este y sur de la actual Tenerife.






































**5-** Haga el dibujo de una **mariposa** en el espacio de abajo.



## Ejercicio de atención

- Ponga un **1** debajo de 

- Ponga un **2** debajo de 

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

**TOTAL:** .....



Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación de año
____:____					

**1-** Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga un esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

**2-** Escriba desde **29** hacia arriba de **2** en **2** hasta llegar al **107**.

29 - 31 - 33 .....

.....

.....

.....

- 3-** Recorte y pegue una noticia.
- 4-** Tache todas las letras **T** de la noticia.
- 5-** Cuente el número de letras **T** tachadas y anote el resultado ►

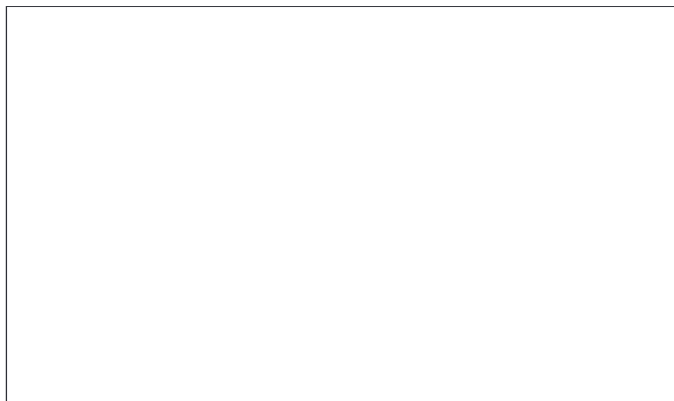
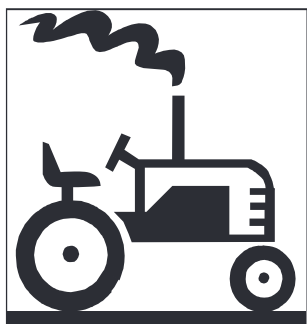
**PEGUE AQUÍ EL RECORTE  
DE LA NOTICIA**

**6-** Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.



## Ejercicio de copia

- 1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
- 2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
- 3- Copie el dibujo en el recuadro y escriba la palabra en la línea.

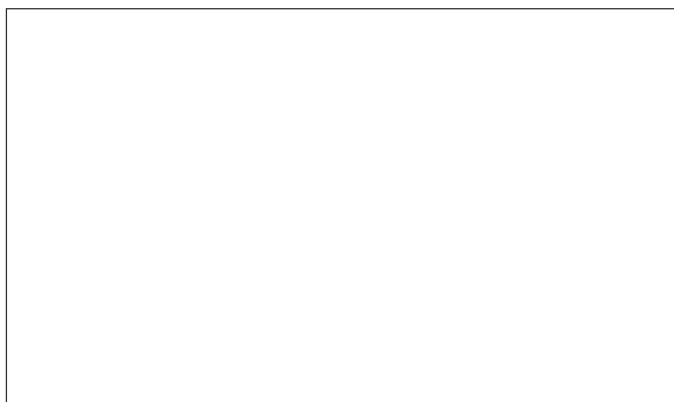


**Tractor**

.....

**Póngase nota:** Bien o Regular.

- 
- 
- 1- Observe durante dos minutos esta figura y la palabra.
  - 2- Cierre los ojos e imagínesela durante unos instantes.
  - 3- Copie el dibujo en el recuadro y escriba la palabra en la línea.



**Bicicleta**

.....

**10 Póngase nota:** Bien o Regular.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



**1-** Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

**2-** Escriba palabras que empiecen con la letra **R**.

.....

.....

.....

.....

**3-** Tache todas las letras **S** del recuadro.

**4-** Cuente el número de letras **S** tachadas y anote el resultado ▶

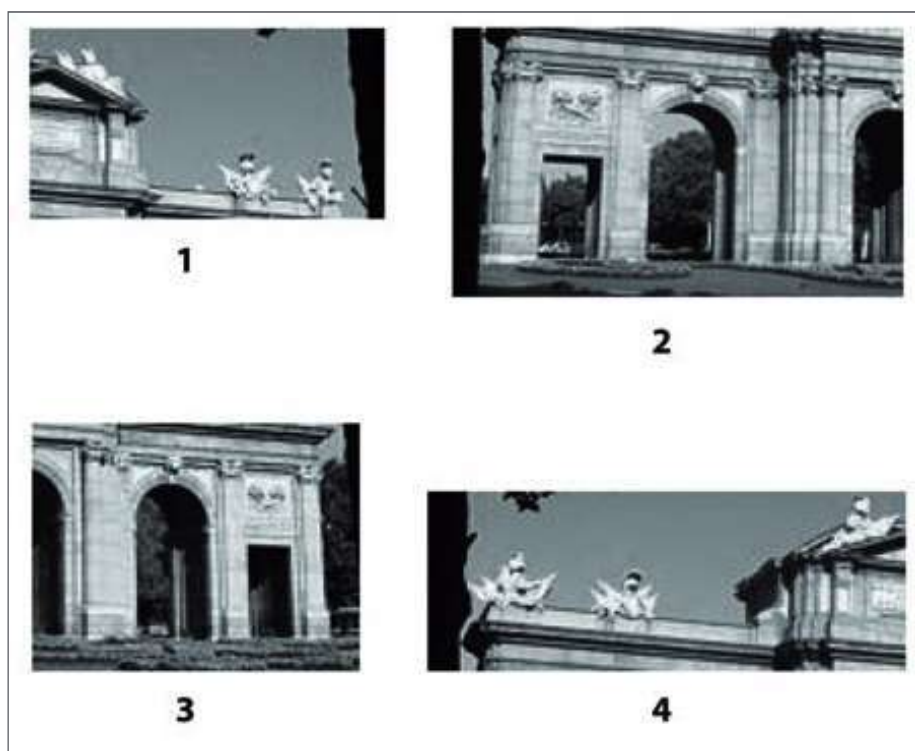
Hacia el 1300 a.C. **Mallorca** vive cambios cruciales que dan como resultado el surgimiento de la cultura talayótica, una cultura guerrera que perduraría más allá de que Quinto Cecilio Metelo (que recibiría más tarde el sobrenombre de *Balearicus*), conquistara la isla para la república romana en el año 123 a.C. En el año 425 de nuestra era la isla vivió la invasión y el saqueo de los vándalos, pueblo germánico que se asentó en la isla hasta el año 534, cuando el general bizantino Belisario ordenó conquistar el archipiélago balear. En el 707 tuvo lugar el primer desembarco musulmán del que se tiene constancia.

**5-** Haga el dibujo de un **niño** en el espacio de abajo.



## Ejercicio de percepción

Observe las siguientes imágenes. Es un importante monumento de Madrid. Colóquelas en el orden adecuado y diga de qué monumento se trata, dónde está y escriba algún recuerdo que tenga sobre él.



**1- Orden**


**2-** ¿Qué monumento es? .....

**3-** ¿Dónde está? .....

**4-** Recuerdos:

.....

.....

.....

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación de año
____:____					

**1-** Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga un esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

**2-** Escriba desde **1** hacia arriba de **3** en **3** hasta llegar al **121**.

1 - 4 - 7 .....

.....

.....

.....

- 3-** Recorte y pegue una noticia.
- 4-** Tache todas las letras **U** de la noticia.
- 5-** Cuente el número de letras **U** tachadas y anote el resultado ►

**6-** Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.



**PEGUE AQUÍ EL RECORTE  
DE LA NOTICIA**

## Ejercicio de asociación

1- Una con flechas los siguientes días y meses para encontrar las festividades correspondientes.

25	MAYO	DÍA DEL PADRE
6	JUNIO	DÍA DEL PILAR
12	DICIEMBRE	NAVIDAD
15	MARZO	SAN JUAN
19	ENERO	REYES
24	OCTUBRE	SAN ISIDRO

2- A continuación, escriba 6 fechas señaladas para usted:

DÍA	MES	ACONTECIMIENTO
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



**1-** Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

**2-** Escriba nombres de **objetos de metal**.

.....

.....

.....

.....

**3-** Tache todas las letras **V** del recuadro.

**4-** Cuente el número de letras **V** tachadas y anote el resultado ➤

El territorio que hoy ocupa la Comunidad Autónoma de **Asturias** coincide en buena parte con el otorgado a los astures, en la división administrativa efectuada por Vespasiano en el año 69, una vez estabilizada la situación que siguió a la conquista romana. Esta división administrativa situaba la frontera de los astures tramontanos entre los ríos Sella y Navia, en lo que pasaba a denominarse Conventus Asturum, y al mismo tiempo reconocía una especificidad cultural. Su territorio es de unos diez mil kilómetros cuadrados y cuenta con una población que supera ligeramente el millón de habitantes.

**5-** Haga el dibujo de una **mano** en el espacio de abajo.



## Ejercicio de visualización

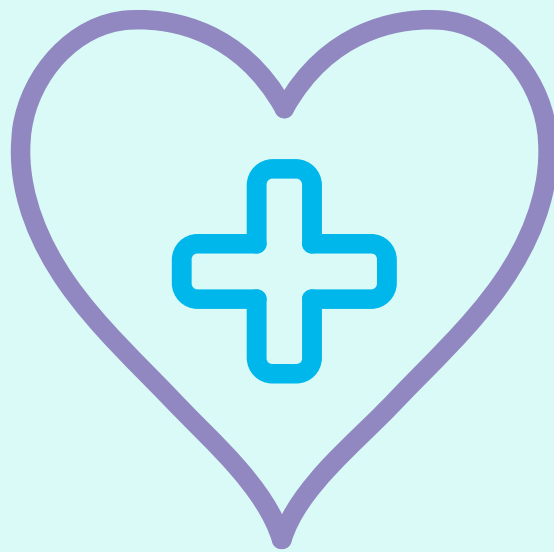
- 1- Observe con detenimiento esta imagen.
- 2- Mientras la ve, vaya diciendo lo que observa, así se le grabará mejor (Por ejemplo, diga: “en la imagen se puede ver una mesa puesta para comer, con platos y cubiertos, una jarra de cristal con agua,....”).



- 3- Cierre los ojos e imagínesse la imagen durante unos instantes, recordando todos los detalles.
- 4- Tape con una mano la imagen y responda a estas preguntas:
  - A. ¿Qué cubiertos aparecen en la imagen? .....
  - B. ¿Qué objetos de cristal distingue en la imagen? .....
  - C. ¿Cuántos platos se encuentran sobre la mesa? .....
  - D. ¿Observa alimentos? ¿Dónde? .....
  - E. ¿Qué bebida contiene la jarra? .....
  - F. ¿De qué material es la mesa? .....
  - G. ¿Observa algún objeto decorativo sobre la mesa? ¿Cuál es? .....
  - H. ¿Cuántas sillas ve en la imagen? .....



# VIVIR CON SALUD





## LA ALIMENTACIÓN COMO BASE DEL BIENESTAR

**La falta o exceso de nutrientes**, está relacionada con la aparición de distintas enfermedades y problemas de salud (exceso de peso, enfermedades del sistema nervioso, problemas de crecimiento, anemias, tensión alta, diabetes, enfermedades cardiovasculares, problemas musculares, problemas de los huesos y articulaciones, etc.), de ahí la importancia de que nuestra alimentación sea lo más sana y equilibrada posible.

**Una alimentación sana y equilibrada**, debe contener todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo, de acuerdo a nuestra edad y circunstancia vital.

### **LA IMPORTANCIA DE REALIZAR 5 COMIDAS DIARIAS**

Realizar cinco comidas diarias **no** implica ingerir gran cantidad de alimentos en cada una de ellas. Hay que recordar que, para mantener un peso saludable, hay que alimentarse de manera sana y nutritiva. En este sentido, realizar estas cinco comidas al día nos aporta numerosos beneficios:

- ✓ Nos ayudará a adelgazar y a **perder grasa corporal**. Cuando nos alimentamos, nuestro cuerpo gasta energía en metabolizar los nutrientes. Esta energía gastada se suma al gasto calórico del día.
- ✓ Por otro lado, llegaremos **más saciados/as** a las comidas principales y los atracones serán menores.

- ✓ Nos proporcionará **energía constante** durante el día y esto repercutirá en tener un metabolismo adecuado. Al proporcionarnos mayor energía, nuestro cerebro también funcionará al 100%.
- ✓ Nuestra **digestión será menos pesada**. Además, nuestra musculatura intestinal se pondrá en marcha de manera más eficiente para movilizar las heces. Esto puede ser una buena opción para **acabar con el estreñimiento**.
- ✓ Si comemos cinco veces al día, **repartiremos de manera más equilibrada las calorías ingeridas**.

### PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



Lleva un seguimiento de tus comidas ☺  
 Evalúa si tu dieta es equilibrada según la pirámide alimentaria



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							



SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

# CUIDA TU CUERPO







## EJERCITA TU CUERPO

La práctica de **deporte** es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad. Ya sea saliendo a correr o jugando un partido de fútbol con los amigos, practicar algún deporte te hará estar más sano/a y más feliz gracias a los beneficios de la actividad física.

### **Beneficios:**

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión.
- Mejora la salud de los huesos y la capacidad funcional del cuerpo
- Es determinante para el gasto energético y, por tanto, ayuda a tener equilibrio calórico y un peso saludable.
- Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también afectan a la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes de equipo.

Basta con **30 minutos de actividad física moderada al día** para asegurarse estos beneficios, por lo que es algo que cualquier persona puede practicar.

Por todo esto queremos animaros a que realicéis esta sencilla tabla de ejercicios en casa que os mostramos en la siguiente página. También podéis buscar videos explicativos en YouTube escribiendo en el buscador: ***"Hospital Gregorio Marañón #MuéveteEnCasa, ejercicios generales."***

# MUÉVETE POR TU SALUD

## Ejercicios de pie

...Porque estar en casa no es excusa para no moverse



## Ejercicios en el suelo



## Ejercicios con peso

(puedes usar una botella de agua o paquete de arroz si no tienes mancuernas)



## Camina por casa



Yoga, baile, pilates, gimnasia hipopresiva...

Levántate y siéntate de la silla  
Mueve los pies cuando estés sentado

Y por supuesto, mantén una alimentación equilibrada e hidratate



# RECETA DE COCINA





## CUSCÚS CON VERDURAS Y POLLO AL CURRY



El cuscús es un tipo de sémola de trigo duro. Este ingrediente típico de la cocina árabe se puede preparar de muchas maneras: con carne, verduras, legumbres y frutos secos, entre otros. El plato que vamos a preparar hoy es un plato muy completo. En él vamos a incluir pechuga de pollo troceada junto con unas deliciosas verduras. Se trata de una elaboración muy fácil y además, muy rápida de hacer en casa. Prepara este cuscús con verduras al pollo siguiendo los pasos que te muestro a continuación:

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

- 350g de cuscús
- 2 pechugas de pollo
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- el zumo de 1 limón
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharadita de comino
- 300ml de caldo de verduras, pollo o carne (o simplemente agua)
- sal y pimienta
- aceite de oliva



## **CÓMO HACER EL CUSCUS CON VERDURAS Y POLLO AL CURRY**

Tiempo necesario: 30 minutos.

**1. Sellamos el pollo.** En una sartén grande, ponemos un chorrito de aceite y lo calentamos a fuego fuerte. Después, añadimos el pollo, previamente salpimentado y cortado en cubos de tamaño de bocado. Dejamos que se cocinen unos 2 minutos por cada cara, hasta dorarlos. Hecho esto, los retiramos de la sartén y los reservamos en un plato.

**2. Preparamos las verduras de nuestro cuscús con verduras y pollo al curry.** A continuación, bajamos la potencia del fuego y añadimos el ajo bien picado, la zanahoria cortada en rodajas, el pimiento rojo, el verde y la cebolla, todo ello cortado de tamaño de bocado. Salpimentamos y dejamos que se cocinen aquí durante 15 minutos, removiendo todo con cierta frecuencia.

**3. Añadimos el zumo de limón, las especias... Y el pollo que teníamos reservado.** Hecho esto, añadimos el zumo de limón, el comino y el curry. Devolvemos el pollo que habíamos reservado al principio y removemos todo durante 30 segundos, hasta que se integre bien con el resto de ingredientes.

**4. Seguimos preparando nuestro cuscús con verduras y pollo al curry.** Añadimos el cuscús y lo mezclamos con el resto de ingredientes para que se mezclen los sabores. A continuación, agregamos el caldo o, si lo prefieres, puedes añadir agua. Calentamos hasta el punto de ebullición y después, apagamos el fuego. Tapamos y dejamos que repose todo durante 5 minutos.

**5. Terminamos el plato añadiendo un poco de aceite.** Pasado el tiempo de reposo, destapamos la sartén y añadimos un chorrito de aceite al cuscús con verduras y pollo al curry. Servimos inmediatamente.

**Anímate a hacer una foto de tu plato y envíala al  683244424**

# ESCRIBE DESDE EL INTERIOR





ANOTACIONES PERSONALES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales**  
**ALUSAMEN**  
**Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424**  
**alusamen1990@yahoo.es**  
**www.alusamen.org.es**





Escribe lo que quieras, las páginas en blanco están para rellenarlas 😊

Si te apetece y te animas puedes presentar tu relato a los VI Premios UMASAM Federación Salud Mental Madrid, para ello las características del relato deben ser:

- El tema del escrito será libre, pero se valorará que el trabajo se centre en la **situación excepcional que estamos viviendo por el COVID-19**.
- La extensión del escrito no podrá superar las 2000 palabras. Deberá estar escrito en castellano, ser original y no publicado total o parcialmente, en ningún medio o soporte, físico o digital.
- La obra no podrá haber recibido previamente ningún premio o accésit en otro certamen o concurso.

AHORA A ESCRIBIR...

Título: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## CÓMO PARTICIPAR

- Podrá participar cualquier persona con problemas de salud mental que resida en la Comunidad de Madrid.
- Cada artista podrá participar con un máximo de 3 obras (que podrán ser independientes o formar parte de una serie) y podrá hacerlo a nivel individual o grupal (taller, etc.).
- La participación en el Concurso de Relato Breve es compatible la participación en el Certamen de Pintura.
- La modalidad de las obras será pintura y podrá utilizarse cualquier técnica: óleo, acuarela, pastel, gouache, tinta, carboncillo, acrílico, mixta, spray, etc.
- Se valorará que el trabajo se centre en la **situación excepcional que estamos viviendo por el COVID-19**.
- Las obras no podrán haber recibido previamente ningún premio o accésit en otro certamen o concurso. Quedan excluidos de participar los miembros del jurado y de la organización.
- La inscripción se realizará del **1 de junio al 15 de octubre** enviando un correo electrónico a [comunicacion@saludmentalmadrid.org](mailto:comunicacion@saludmentalmadrid.org). En el asunto se hará constar “5º certamen de pintura”. En el correo se harán constar:
  - Los datos de la obra: título, técnica empleada, breve sinopsis de lo que se quiere representar y se adjuntará una fotografía de buena calidad y encuadrada de la obra.
  - Los datos del autor/a o grupo: título de la/s obra/s, nombre y apellidos, DNI, teléfono de contacto (preferiblemente móvil) y correo electrónico, así como el nombre de la Asociación, Entidad o Centro (en caso de pertenecer a alguna).
  - También se debe adjuntar la **cláusula de protección de datos** firmada ([Descargar aquí](#)).
- La organización enviará un correo electrónico confirmando la inscripción en el plazo de 3 días hábiles.
- **La dimensión máxima de cada obra será de 55 cm y la mínima de 29,7 cm por alguno de sus lados. El soporte empleado podrá ser lienzo (se entregará sin enmarcar) o papel (enmarcado sobre cartulina).** Debido a la imposibilidad de celebrar la exposición de manera presencial por la situación de crisis sanitaria, los/as participantes enviarán una fotografía de buena calidad y encuadrada de la obra para que ésta pueda difundirse en una exposición virtual.

## ACLARACIONES

- No podrá recaer más de un premio económico sobre cada participante.
- Federación Salud Mental Madrid –UMASAM se reserva el derecho a realizar cambios en estas bases siempre que contribuyan al mejor desarrollo del concurso y no afecten sustancialmente a la esencia del mismo.
- La participación en el concurso implica la total aceptación y conformidad con lo dispuesto en las bases.
- Para cualquier consulta puede dirigirse a la organización de los premios ([comunicacion@saludmentalmadrid.org](mailto:comunicacion@saludmentalmadrid.org))

## SELECCIÓN DE OBRAS Y PREMIOS

- Un jurado elegirá entre las obras recibidas 5 finalistas y de ellas, las 3 obras premiadas.
- Premios a obras:
  - Primer premio 300 €
  - Primer accésit 100 €
  - Segundo accésit 100 €
- Todas las personas o grupos participantes recibirán un Diploma acreditativo de su participación en el certamen.
- El fallo del premio será inapelable y se anunciará el día de la entrega de premios (pudiéndose contactar previamente con los/as galardonados/as si así se estimara oportuno por razones organizativas).
- Los/as galardonados/as deberán presentarse a la recogida de premios en el momento de entrega de los mismos. Sólo en casos debidamente justificados, la organización autorizará a delegar en otra persona la recogida del premio. En caso de no presentarse, perderán su derecho al mismo.

## ENTREGA DE PREMIOS Y EXPOSICIÓN

- Se organizará una exposición online con todas las obras recibidas.
- La entrega de premios tendrá lugar a través de la plataforma Zoom. Se celebrará en las tres semanas siguientes a la finalización del plazo de entrega de obras, informándose a los/as participantes con una semana de antelación, como mínimo.
- Las personas y grupos participantes autorizarán la exposición y reproducción fotográfica y uso de las obras.

## DIVULGACIÓN

- Federación Salud Mental Madrid –UMASAM podrá divulgar las obras recibidas a través de sus redes sociales y/o por otros medios que estime oportunos.
- La obra ganadora podrá ser utilizada para publicidad, divulgación y/o difusión de los premios del año siguiente, en caso de que se convoquen nuevamente los premios.

## CÓMO PARTICIPAR

- Podrá participar cualquier persona con problemas de salud mental que resida en la Comunidad de Madrid.
- Sólo podrá presentarse un escrito y podrá hacerse a nivel individual o grupal (taller, etc.).
- La participación en el Certamen de Pintura es compatible con la participación en el Concurso de Relato.
- El género del escrito será libre (relato, cuento, prosa poética, memoria, carta, diario, etc.).
- Se valorará que el trabajo se centre en la **situación excepcional que estamos viviendo por el COVID-19**.
- La extensión del escrito no podrá superar las 2000 palabras. Deberá estar escrito en castellano, ser original y no publicado total o parcialmente, en ningún medio o soporte, físico o digital.
- La obra no podrá haber recibido previamente ningún premio o accésit en otro certamen o concurso. Quedan excluidos de participar los miembros del jurado y de la organización.
- La inscripción se realizará del **1 de junio al 15 de octubre de 2020** enviando un correo electrónico a [comunicacion@saludmentalmadrid.org](mailto:comunicacion@saludmentalmadrid.org). En el asunto se hará constar “5º concurso de relato breve”, e irá acompañado de 3 archivos adjuntos en los que figurarán:
  - a. El propio relato. **No se admitirán cabeceras, ni pseudónimos, únicamente el título del escrito al inicio del texto. Se entregará mecanografiado a doble espacio, en letra Times New Roman, a 12 puntos y con las páginas numeradas.**  
Este archivo se nombrará con el título del relato enviado (por ejemplo: undiadealucine.doc).
  - b. Los datos: título de la obra, nombre y apellidos del autor/a o grupo, DNI, teléfono de contacto (preferiblemente móvil) y correo electrónico, así como el nombre de la Asociación, Entidad o Centro (en caso de pertenecer a alguno).  
Este archivo se nombrará con el título de la obra seguido de la palabra datos (ejemplo: undiadealucinedatos.doc).
  - c. También se debe adjuntar la **cláusula de protección de datos** firmada ([Descargar aquí](#)).
- La organización enviará un correo electrónico confirmando la inscripción en el plazo de 3 días hábiles.

## ACLARACIONES

- No podrá recaer más de un premio económico sobre cada participante.
- Federación Salud Mental Madrid – UMASAM se reserva el derecho a realizar cambios en estas bases siempre que contribuyan al mejor desarrollo del concurso y no afecten sustancialmente a la esencia del mismo.
- La participación en el concurso implica la total aceptación y conformidad con lo dispuesto en las bases.
- Para cualquier consulta puede dirigirse a la organización de los premios ([comunicacion@saludmentalmadrid.org](mailto:comunicacion@saludmentalmadrid.org))

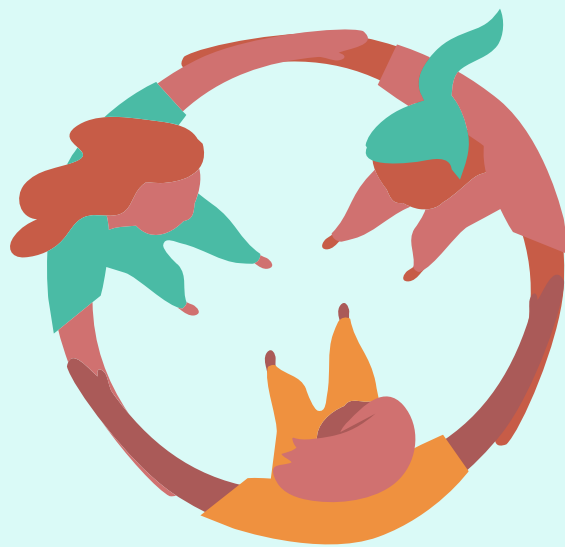
## SELECCIÓN DE OBRAS Y PREMIOS

- Un jurado elegirá entre las obras recibidas 5 finalistas y de ellas, las 3 obras premiadas.
- Premios a obras:
  - a. Primer premio 300 €
  - b. Segundo premio 100 €
  - c. Tercer premio 100 €
- Todas las personas o grupos participantes recibirán un Diploma acreditativo de su participación en el concurso.
- El fallo del premio será inapelable y se anunciará el día de la entrega de premios (pudiéndose contactar previamente con los galardonados si así se estimara oportuno por razones organizativas).
- Los galardonados deberán presentarse a la recogida de premios en el momento de entrega de los mismos. Sólo en casos debidamente justificados, la organización autorizará a delegar en otra persona la recogida del premio. En caso de no presentarse, perderán su derecho al mismo.

## ENTREGA DE PREMIOS Y DIVULGACIÓN

- La entrega de premios tendrá lugar a través de la plataforma Zoom. Se celebrará en las tres semanas siguientes a la finalización del plazo de entrega de obras, informándose a los participantes con una semana de antelación, como mínimo.
- Las personas o grupos participantes autorizarán la reproducción, distribución y uso de las obras. Se reconocerá siempre la autoría de la misma.
- Federación Salud Mental Madrid –UMASAM podrá divulgar las obras recibidas a través de sus redes sociales y/o por otros medios que estime oportunos.
- Con todas los escritos recibidos Federación Salud Mental Madrid –UMASAM podrá editar un libro, si así lo estima oportuno.
- Federación Salud Mental Madrid – UMASAM se reserva el derecho sobre la quinta edición colectiva de los relatos recibidos, sin que por ello devengue derecho económico alguno para los/as autores/as y/o editor/a.

# TRABAJAR POR LA IGUALDAD







## ¿CUÁNTO SÉ SOBRE IGUALDAD?

Os proponemos un pequeño examen sobre conceptos que se utilizan cuando se habla de igualdad. A continuación os pondremos varias palabras y tendréis que escribir lo que creéis que significan, una breve descripción.

Al finalizar podréis ver las respuestas correctas en la siguiente página. ¡No hagáis trampas! Lo importante es aprender, no tengáis miedo a equivocaros.

### 1. COEDUCACIÓN:

---

---

---

### 2. DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO:

---

---

---

### 3. IGUALDAD DE GÉNERO:

---

---

---

### 4. LENGUAJE SEXISTA:

---

---

---

### 5. MACHISMO:

---

---

---

### 6. FEMINISMO:

---

---

---

¿Queréis ver los resultados? Aquí van las definiciones de los conceptos que hemos visto antes.

**1. COEDUCACIÓN:** Educación integral de niñas y niños al margen del género femenino o masculino. Es una educación en igualdad y para la igualdad, partiendo del hecho de su diferencia de sexo, pero sin tener en cuenta los papeles que se les exige cumplir desde una sociedad sexista.

**2. DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO:** Situación de marginación sistemática hacia las mujeres, está profundamente arraigada en la sociedad patriarcal. Implica que no se otorgan iguales derechos, responsabilidades y oportunidades a hombres y mujeres.

**3. IGUALDAD DE GÉNERO:** Igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo.

**4. LENGUAJE SEXISTA:** Uso del lenguaje que utiliza exclusiva o mayoritariamente uno de los dos géneros (habitualmente el masculino) para referirse a ambos. Esta forma de lenguaje excluye sistemáticamente a uno de los dos géneros y fomenta la discriminación.

**5. MACHISMO:** Conjunto de actitudes, conductas, prácticas sociales y creencias destinadas a justificar y promover el mantenimiento de actitudes discriminatorias contra las mujeres, así como contra aquellos que tienen comportamientos de tipo femenino no siendo mujeres.

**6. FEMINISMO:** es un conjunto heterogéneo de movimientos políticos, culturales, económicos y sociales que tiene como objetivo la búsqueda de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, y eliminar la dominación y violencia de los varones sobre las mujeres además de una teoría social y política.

## MUJERES DE LA HISTORIA

Queremos hablaros hoy sobre **Ruth Joan Bader Ginsburg**. Nació en Brooklyn, Nueva York el 15 de marzo de 1933 y murió en Washington D.C. el pasado 18 de septiembre de 2020. Fue una **jueza y jurista estadounidense** que destacó especialmente por su trabajo en la **lucha por la igualdad legal de género**. Desde 1993 hasta 2020 fue jueza de la Corte Suprema de los Estados Unidos, nombrada por el presidente Bill Clinton. En 1972 fundó la sección de derechos de la mujer en la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles.



Bader nació en Brooklyn en el seno de una modesta familia judía. Su madre, Celia, la impulsó a los libros y al estudio. Murió el día que Ruth tenía que graduarse en el instituto. Estudió con una beca en la Universidad de Cornell en los años 50. Conoció entonces al que sería su marido, Martin Ginsburg, y fueron juntos a estudiar Derecho a la Universidad de Harvard. Ruth Bader Ginsburg, pudo a pesar de sus circunstancias imponerse como una de las mejores de su clase.

En 1972 fundó la sección de derechos de la mujer en la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles, desde donde inició la batalla legal por la igualdad entre hombres y mujeres. Lideró seis de los



principales casos ante la Corte Suprema de Estados Unidos, de los que ganó cinco. En 1971 el tribunal dictaminó por primera vez que tratar a una mujer diferente a un hombre violaba la Constitución y era ilegal. Esto fue conocido como el caso Reed v. Reed.

Comenzó su carrera judicial en 1980, cuando el presidente Jimmy Carter la nombró jueza del Tribunal de Apelaciones del Distrito de Columbia, donde pasó 13 años. En 1993, el presidente Bill Clinton la nombró jueza del Tribunal Supremo tras el retiro del juez asociado Byron White. El Senado confirmó su nombramiento con una votación de 96 a 3. Se convirtió así en la segunda mujer en la historia, tras Sandra Day O'Connor, en servir en este alto órgano judicial; posteriormente se incorporaron Sonia Sotomayor y Elena Kagan.

Ginsburg fue una de las principales voces del ala liberal del Tribunal Supremo. Durante sus años en el Tribunal, Ginsburg votó a favor de la legalización del aborto y de la citación de Derecho Internacional en las opiniones de la Corte. Además, votó en contra de la pena de muerte y a favor de los derechos de los homosexuales.

Ginsburg logró sobreponerse a dos diagnósticos confirmados de cáncer en su vida, tuvo miles de admiradores en sus redes sociales. En noviembre de 2018, a los 85 años, fue hospitalizada después de una caída que le fracturó algunas costillas, se le diagnosticó de nódulos cancerosos en sus pulmones y se intervino. Su dimisión del supremo por razones de salud pudo en ese entonces abrir la puerta a que el presidente Donald Trump, quien no ocultaba su animadversión hacia la magistrada, nombrara a un nuevo juez, pero ella regresó a su puesto diciendo que no abandonaría su toga hasta los 90 años.

Ginsburg mantiene una alta popularidad en Estados Unidos. Icono de la cultura pop, recibe el apodo de "Notorious R.B.G." y está considerada como un símbolo de la resistencia pública y de la justicia.

# **CÓMO USAR "ZOOM"**




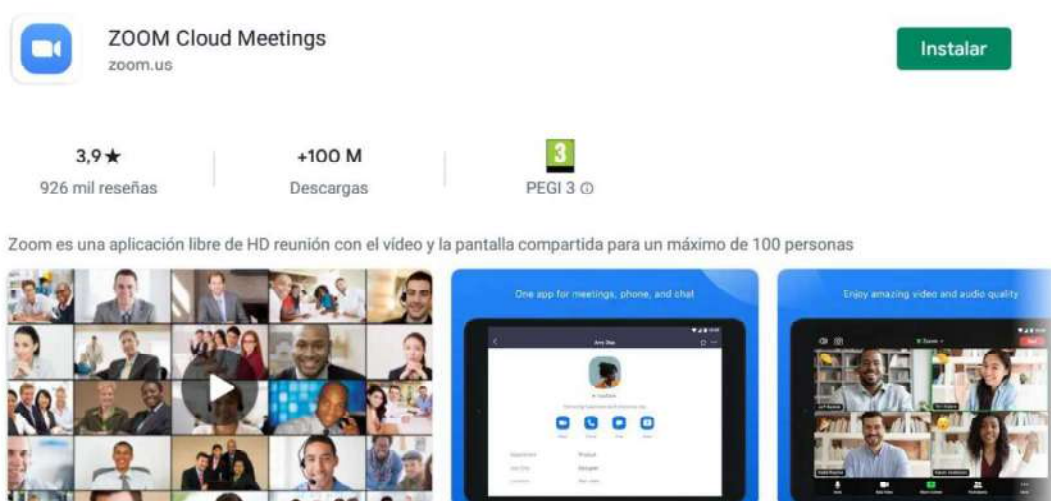


## APRENDE A USAR ZOOM

Esperamos que este tutorial os ayude a poder realizar **talleres online de la asociación**, pues supone una puerta para acercarnos los unos a los otros.

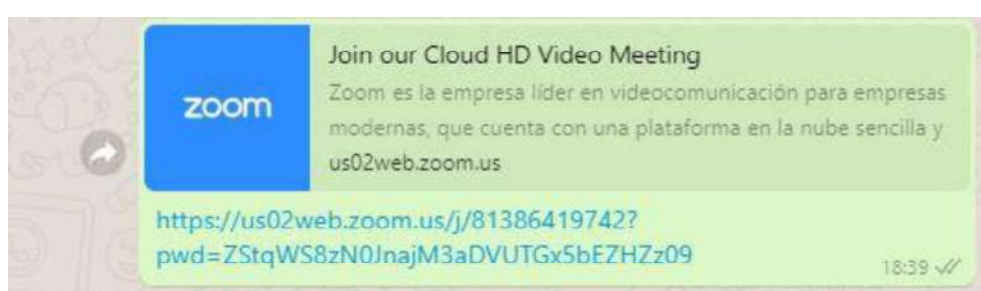
### 1. DESCARGA LA APLICACIÓN:

Para comenzar nos dirigimos a **Play Store**  , dentro de esta, en la barra del buscador escribimos “zoom”, os aparecerá una pantalla como esta al pulsar sobre la palabra buscada:



Pulsamos en **“Instalar”** y comenzará la descarga de la aplicación en vuestro móvil.

Una vez que está descargada no es necesario crear un usuario/a porque simplemente puedes conectarte a las reuniones cuando recibas un enlace como este a través de WhatsApp:



## 2. CÓMO USAR LA APLICACIÓN:

Os proporcionaremos la **clave** para entrar a la reunión, es una sencilla **combinación de 6 números** que debemos escribir con el teclado del móvil cuando nos la pidan.

- Al pulsar sobre el enlace que os enviemos al WhatsApp nos llevará directamente a la aplicación, nos **pedirá un nombre** para entrar a la reunión y una vez escrito le damos a **aceptar**, y ¡Ya estamos dentro!
- Puede ser que la aplicación pida **permisos** para usar la cámara y el micrófono, no os preocupéis, pues es necesario para vernos y escucharnos, así que **aceptamos** los permisos necesarios.
- Arriba a la izquierda se encuentra el **volumen**, a su derecha **“voltear la cámara”** para utilizar la cámara delantera o trasera del teléfono.
- Abajo a la izquierda podemos observar la imagen del **micrófono y la cámara**, que nos ayudará a activar cada una de ellas en caso de que estén desactivados.
- Los **tres puntos suspensivos** de abajo a la derecha nos dan más opciones, por ejemplo, para usar el **chat**, y, finalmente, arriba a la derecha el botón **“Fin”** para salir de la reunión.





### **3. A TENER EN CUENTA:**

- El uso de la aplicación **Zoom es gratuito**, no tiene ningún coste por lo que no deberéis introducir ningún dato que se os pida que no sean los que se han descrito en el punto 2.
- Entendemos que es una forma de trabajar nueva y complicada, pero como ya sabéis, debemos **ponernos al día con las nuevas tecnologías** para estar conectados en situaciones complicadas como las que hemos vivido durante el confinamiento. Ánimo e intentarlo, solo probando se aprende.
- Las reuniones de ALUSAMEN solo son legítimas si las recibís a través del **teléfono de la asociación**, cualquier enlace recibido que no provenga de nuestro teléfono móvil no se corresponde con la Asociación.
- Si os surge cualquier duda, contactad con el teléfono de ALUSAMEN y estaremos encantados/as de atenderos y resolver vuestras dudas para conectaros. Tlf. **683 244 424**.

Esperamos veros el próximo **martes 13 de octubre a las 16:30 horas** a través de la plataforma Zoom. Iremos anunciando más actividades para seguir practicando.

¡Un abrazo!



ANOTACIONES PERSONALES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales**  
**ALUSAMEN**  
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424  
[alusamen1990@yahoo.es](mailto:alusamen1990@yahoo.es)  
[www.alusamen.org.es](http://www.alusamen.org.es)



**Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales**

**ALUSAMEN**

**Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424**

**alusamen1990@yahoo.es**

**www.alusamen.org.es**

