



#QuedateEnCasa

Guía de Recursos y Actividades para realizar en cuarentena

Compartimos información en formato accesible de actividades organizadas, contactos de emergencia, cursos y otros recursos para realizar en casa ante las medidas sanitarias por el coronavirus COVID-19

Ante la emergencia sanitaria por el coronavirus COVID-19, les compartimos una serie de recursos, actividades y números y líneas de teléfonos para requerir diversas ayudas.

1.- Líneas y Números de teléfonos para servicios y/o emergencias

LÍNEA CORONAVIRUS: 0800 1919 – Disponible 24 horas.

Corresponde al número telefónico del Sistema Nacional de Emergencias del Estado para hacer consultas referentes al coronavirus a nivel nacional.

LÍNEA DE APOYO INDA: 0800 7263 – Disponible de lunes a viernes de 9 a 17 horas

Corresponde al número telefónico del Ministerio de Desarrollo Social MIDES, para solicitud de cestas alimentarias (programa INDA) y otros servicios.

LÍNEA BPS: 08000277 - Disponible de lunes a viernes de 9 a 17 horas.

Corresponde al número telefónico del Banco de Previsión Social para hacer consultas, tanto para trabajadores como empleadores, sobre prestaciones económicas y subsidios. También se pueden hacer consultas online registrándose en <https://scp.bps.gub.uy/my.policy>

LÍNEA VIDA ASSE: 0800 0767 (*0767 desde celular) - Disponible 24 horas.

Corresponde al número telefónico de ASSE (Administración de los Servicios de Salud del Estado) para prevención del suicidio. Disponible para la persona, sin importar a qué prestador de salud esté afiliada.

LÍNEA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO: 0800 4141 (*4141 desde celular) – Disponible de lunes a viernes de 8:00 a 00:00 hs. y de sábados a domingos de 8:00 a 20:00

Corresponde al número de teléfono de servicio de orientación a mujeres en situación de violencia domésticas. Ante situaciones de emergencia o riesgo, llamar al 911.

LÍNEA AZUL (maltrato hacia niños, niñas y adolescentes): 0800 5050 – Disponible de Lunes a viernes de 8 a 20 hs y sábados y Domingo de 9 a 19 hs.

Corresponde al número de teléfono del INAU (Instituto del niño y adolescente) para realizar denuncias de maltratos hacia niños, niñas y adolescentes. También se pueden realizar denuncias vía web en: lineaazul@inau.gub.uy o <http://app.inau.gub.uy/>

LÍNEA DE ATENCIÓN A ADULTOS MAYORES EN SITUACIÓN DE ABUSO O MALTRATO: 2400 0302 int 5609 – Disponible de lunes a viernes de 09:00 a 15:00 horas.

Corresponde al número telefónico del MIDES para atención a adultos mayores en situación de abuso o maltrato. También está disponible el Correo servicioinmayores@mides.gub.uy y el celular: 098 846 943.

LÍNEA ESTAMOS CONTIGO IM (Denuncias por discriminación población LGBT+): 093 890653 – Disponible de Lunes a viernes de 12 a 16:00 horas.

Corresponde al número de la intendencia de Montevideo para atender denuncias por discriminación hacia población LGBT+. También se puede enviar email al secretaria.diversidad@imm.gub.uy

LÍNEA DENUNCIAS Y CONSULTAS ANTE INDDHH: 098860036 y 091364764 – Disponible las 24 horas.

Corresponde a los números del Instituto Nacional de Derechos Humanos. También se puede llamar 1948 de lunes a viernes de 9 a 18 hs. y escribir al email: denuncias@inddhh.gub.uy

LÍNEA DE DEFENSA AL CONSUMIDOR (denuncias de exceso de precios): 0800 7005 – Disponible de lunes a viernes de 9 a 16:30 horas.

2.- Actividades gratuitas para realizar online

Clases virtuales de deporte de Bienestar Universitario UdelaR. Disponible en <https://www.facebook.com/bienestar.udelar/> y en el Instagram @bienestar.udelar

Clases virtuales 2.0
Área de Deportes

Semana 2
30/03/20 al 03/04/20

En vivo a través de las redes:
f bienestar.udelar
i deportesbienestaruniversitario

⚠ Revisá la grilla de horarios todos los días para enterarte de nuevas actividades!

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PILATES MAT 10:00 - 11:00hs Lic. Nadia Gogna		PILATES MAT 10:00 - 11:00hs Lic. Nadia Gogna		PILATES MAT 10:00 - 11:00hs Lic. Nadia Gogna
GIMNASIA LABORAL 11:00 - 11:20hs Lic. Nadia Gogna y Lic. Ivan Duarte	GYM ADULTOS MAYORES 11:00 - 12:00hs Lic. Ivan Duarte	GIMNASIA LABORAL 11:00 - 11:20hs Lic. Nadia Gogna y Lic. Ivan Duarte	GYM ADULTOS MAYORES 11:00 - 12:00hs Lic. Ivan Duarte	GIMNASIA LABORAL 11:00 - 11:20hs Lic. Nadia Gogna y Lic. Ivan Duarte
GIMNASIA LABORAL 16:00 - 16:20hs Lic. Nadia Gogna y Lic. Ivan Duarte	GIMNASIA LABORAL 16:00 - 16:20hs Lic. Nadia Gogna y Lic. Ivan Duarte	GIMNASIA FAMILIAR 16:00 - 17:00hs Lic. Ivan Duarte	GIMNASIA LABORAL 16:00 - 16:20hs Lic. Nadia Gogna y Lic. Ivan Duarte	GIMNASIA FAMILIAR 16:00 - 17:00hs Lic. Ivan Duarte
FITNESS 17:00 - 18:00hs Inst. Sharon Kitchen	FITNESS 17:00 - 18:00hs Inst. Sharon Kitchen	FITNESS 17:00 - 18:00hs Inst. Sharon Kitchen	FITNESS 17:00 - 18:00hs Inst. Sharon Kitchen	FITNESS 17:00 - 18:00hs Inst. Sharon Kitchen

#bienestarencasa #entretodxsnoscuídamos

Bienestar
Deportes

Bienestar
Universitario

UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Cine en Casa. Catálogo de Películas gratuitas "Oeste Audiovisual" del Municipio A.

<https://drive.google.com/.../1sod4I954L9rGwuKbVcPPOPgrD5j9CQgT>



Ceibal en casa: actividades para hacer familia. Plan Ceibal. Disponible en:

https://www.ceibal.edu.uy/es/articulo/ceibal-en-casa-actividades-para-hacer-familia?fbclid=IwAR32El1Qympe9_9POVT8th92Ghd_wrEchMASt8NHJtazem1_VjbONfvXTQg



#CulturaEnCasaUy. Plataforma con contenidos culturales nacionales, con acceso gratuito a todo público. Depende de la Dirección Nacional de Cultura del MEC Uruguay. Disponible en: <http://culturaencasa.uy/>



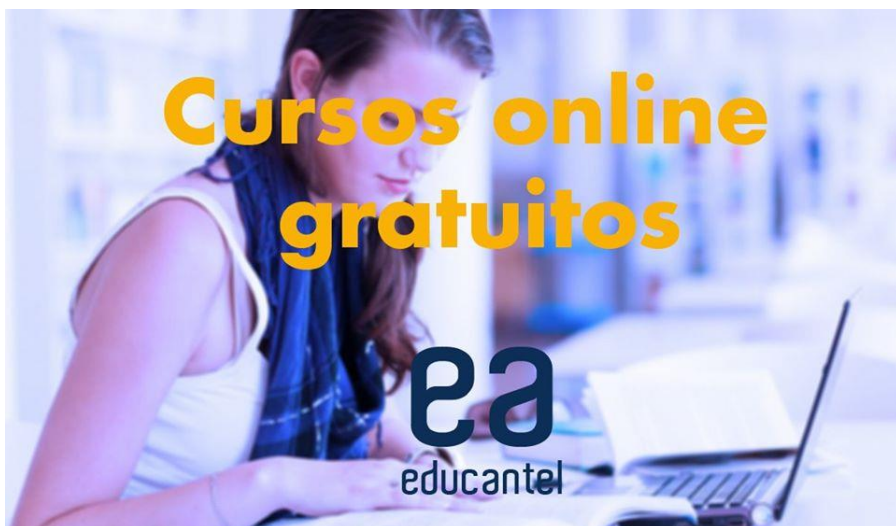
Teatro Solis desde casa. De miércoles a domingo en su canal de YouTube. En este espacio se presentan Conciertos, Documentales, charlas, etc. A las 21 hs. Disponible en: youtube.com/teatrosolisconmusica



3.- Cursos gratuitos y online

Educantel – Cursos Gratuitos online – Comunidad Educativa Antel-

Disponible en: <https://www.usi.org.uy/noticias-y-eventos/2020/3/20/abril-cursos-a-distancia-en-educantel-1011?fbclid=IwAR3o17zO14wHmtg2dUmj4FhpG27PE5JlsWUN9vg-k4iZjOLiyzTifHwPHLA>



Cursos Online Fundación Telefónica Movistar Uruguay. Disponible en:

<https://www.fundaciontelefonica.uy/cursos-online/?fbclid=IwAR3GhCmdlCHbpjWdXGF84IxnBhzhs2iDciYIrxJhTOSIIJDCKmlFng1Hw8>



Google Activate – Cursos Online gratuitos – con certificados. Disponible en:

<https://learndigital.withgoogle.com/activate/courses>