

# FESTIVAL

## # RegionDeMurciaSuenanEnCasa

### # YOFRENOALVIRUS

BUSCAMOS **JÓVENES ARTISTAS**

**¡INSCRÍBETE!**  
**¡QUÉDATE EN CASA Y COMPARTE TU MÚSICA!**

[WWW.MUNDOJOVEN.ORG](http://WWW.MUNDOJOVEN.ORG)



**#QUEDATEENCASA #ESTEVIROSLOPARAMOSUNIDOS**



# #RegiondeMurciaSuenaeCasa

## #YOFRENOALVIRUS

### Propuesta de Acción

#RegiondeMurciaSuenaeCasa es una acción que busca acercar la música a nuestra sociedad más joven en estos días de confinamiento. Utilizando las RRSS de Juventud Región de Murcia como medio de promoción de la iniciativa, y en colaboración con la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Consejería de Salud del Gobierno de la Región de Murcia, diferentes músicos murcianos actuarán en esta primera edición del festival interactivo, donde podrán ofrecer conciertos breves a través de sus canales de Facebook e Instagram utilizando siempre el hashtag.

### #RegiondeMurciaSuenaeCasa y #YOFRENOALVIRUS

De esta manera además de fomentar la creatividad y el ocio, acercamos la música de nuestros jóvenes artistas y damos apoyo y difusión a las recomendaciones de la Consejería de Salud de la Region de Murcia de quedarnos en casa.

## **FUNCIONAMIENTO**

**Proponemos la celebración del Festival los días, 28, 29 Marzo y 3, 4, 5, 10 y 11 de abril (de momento hasta que finalice el período del Estado de Alarma)**

### **1. Participación/Plataforma de inscripción.**

Programaremos en horario de tarde los días señalados cada 30 minutos aproximadamente una actuación musical de artistas de la Región de Murcia inscritos. Dicha actuación se debería realizar en directo desde los perfiles oficiales en redes sociales de cada grupo o artista. Si no pudieran hacerlo en directo y solicitan montar y producir previamente la actuación les damos la posibilidad de hacerlo en el mismo canal y a la hora pactada.

### **2. Inscripciones**

Rellenando el formulario Google Form

<https://forms.gle/ZgA5EmZPYpZGFFSV6>

**Nos pondremos en contacto con los participantes para confirmar la fecha y el horario de su actuación online.**

## ¿POR QUÉ?

Creemos que en momentos difíciles como los que estamos viviendo, cualquier acción de estas características puede animar a la población. De esta forma apoyamos y agradecemos enormemente la labor del personal sanitario de la Región de Murcia. ¡La música no se para!

## ANOTACIONES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA PARA COMUNICAR EN LOS CONCIERTOS

A continuación un pequeño guión de puntos a mencionar al inicio de la grabación o directo:

- Saludo inicial a la gente joven de la Región de Murcia y presentación.
- Recordar que *“estamos tocando desde casa, que es donde tenemos que estar, para apoyar a los sanitarios y a todas las personas que trabajan estos días #YOFRENOALVIRUS ,*
- Explicar la intención de la acción: Transmitiendo alguno de los consejos que las autoridades sanitarias de la Región de Murcia nos recomiendan. Son los siguientes:

# CONSEJOS PARA UN CONFINAMIENTO SALUDABLE

## 01 MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA



Quedarse en casa es lo mejor que puede hacer para frenar la transmisión del coronavirus. Así, protege su salud y la de los demás. Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.

## 02 SI EN CASA HAY NIÑOS...



Intente explicarles por qué hay que seguir quedándose en casa para que no vivan el confinamiento como una experiencia negativa.

☞ Es un buen momento para reforzar los hábitos de higiene y practicar conjuntamente un buen lavado de manos, etc.

☞ Favorezca:

- **El juego activo:** jugar al escondite, bailar, hacer gimnasia, etc.
- **El juego educativo:** piezas de construcción, rompecabezas, manualidades, actividades de cálculo, etc.
- **La lectura:** cuentos, cómics y novelas infantiles.

☞ Implíquelos en tareas domésticas: elaboración de comidas, poner y quitar la mesa, mantener ordenada su habitación, etc.



## 03 EVITE EL SEDENTARISMO



Su hogar está lleno de oportunidades para mantenerse físicamente activos:

- ☒ Realice las tareas domésticas: barrer, limpiar los cristales, hacer la cama, etc.
- ☒ Aproveche para ordenar armarios, ropa, papeles y cajones.
- ☒ Póngase música y baile.
- ☒ Camine mientras hable por teléfono.
- ☒ Utilice las escaleras cuando vaya a comprar o pasear al perro.
- ☒ Haga bricolaje.
- ☒ Si tiene bicicleta estática o cinta para caminar, utilícela.
- ☒ No esté más de 2 horas seguidas sentado.



En esta web puede encontrar vídeos con ejercicios sencillos:

[www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm)

## 04 SIGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Permanecer en casa conlleva menos gasto energético del habitual y el hecho de no tener las ocupaciones rutinarias puede aumentar la sensación de hambre.



Aproveche para realizar una alimentación saludable:

- ☒ Potencie el consumo de fruta fresca y verdura del tiempo, y legumbres. Evite el consumo de alimentos ricos en azúcares y / o grasas y la comida ultraprocesada.
- ☒ Recuerde que la mejor bebida es el agua. Si utiliza el agua del grifo reducirá viajes, envases de plástico, residuos y gastará menos dinero.
- ☒ Intente hacer las comidas en familia, dedicando un tiempo adecuado.

## A LA HORA DE LA COMPRA

- ☞ Sólo puede ir una persona.
- ☞ Haga la lista de la compra antes de salir, y compre solo lo necesario.
- ☞ Hay que mantener la distancia de aproximadamente 1'5 metros con el resto de clientes y el personal del establecimiento.
- ☞ Si ve que hay mucha gente, espere fuera.
- ☞ Lleve sus propias bolsas, carros o cestas para comprar.
- ☞ Evite tocar alimentos que no se vaya a quedar.
- ☞ No hable, tosa o estornude cerca de ningún alimento ni persona. Hágalo sobre su brazo.
- ☞ Utilice guantes desechables para elegir frutas y hortalizas.
- ☞ Pague con tarjeta y evite utilizar dinero en metálico.



## 05 APROVECHE LA TECNOLOGÍA, PERO HAGA UN USO RESPONSABLE



Internet y los dispositivos tecnológicos son sus aliados para hacer teletrabajo, estudiar, hacer gestiones y disfrutar del tiempo de ocio, pero sobre todo para mantenerse en contacto con sus familiares y amistades.

- ☞ Infórmese, pero hágalo de fuentes oficiales (instituciones) y elija momentos determinados del día para ello.
- ☞ Evite la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- ☞ Procure hablar de otros temas y trate de hacer cosas que le gusten y le sirvan para cumplir sus objetivos.
- ☞ No toda la información de las redes sociales es verdadera, compruebe que sea fiable antes de compartirla.



**FAKENEWS**