

# RECURSOS BÁSICOS

# EMERGENCIA COVID-19

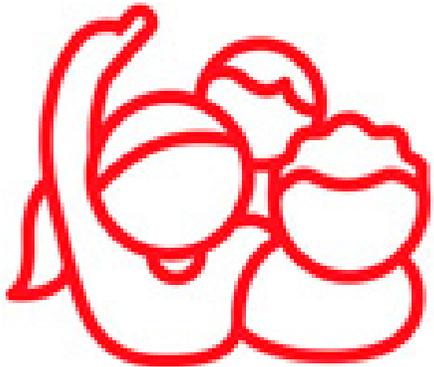


Save the Children

*Todo va a salir bien*

Esta guía es una recopilación de recursos activos en el distrito Puente de Vallecas durante el Estado de Alarma. El objetivo de esta guía es facilitar y compartir información de recursos que puedan ser de interés y respondan a las necesidades de profesionales y vecinas/os del distrito en la actual crisis sanitaria y social.

Debido a la excepcionalidad del contexto actual, muchos recursos que aparecen pueden sufrir modificaciones. Por ello, si se detecta algún dato o información errónea o desactualizada, así como si se quiere informar de un recurso que no aparece y puede ser de utilidad, puedes escribir un correo a la siguiente dirección: [paula.hernandez@savethechildren.org](mailto:paula.hernandez@savethechildren.org) para poder realizar el mantenimiento y actualización de la guía mientras dure el Estado de Alarma.



## ¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?

El SARS-Cov-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce enfermedad COVID-19.

## ¿Como se transmite la enfermedad?

La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, ojos o su boca. Es poco probable la transmisión por aire a distancias mayores de uno o dos metros.

## ¿Qué puedo hacer para protegerme?

Lávate las manos frecuentemente.

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.

Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.

## ¿Cuales son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: Fiebre, tos seca y sensación de falta de aire. Algunos pacientes pueden presentar dolores, cansancio, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. El 80% de los casos presenta síntomas leves.

[Más información](#)

## ¿Qué hacer?

Si presentas alguno de los siguientes síntomas

Fiebre



Tos



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes

Sensación de falta de aire



Empeoramiento

Sensación de gravedad



Llama al **112**  
Es un teléfono de urgencias.  
Su buen uso depende de todos.

|                    |  |
|--------------------|--|
| Andalucía          | 900 400 061 / 955 545 060                  |
| Aragón             | 976 696 382                                |
| Asturias           | 900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1 |
| Cantabria          | 900 612 112                                |
| Castilla La Mancha | 900 122 112                                |
| Castilla y León    | 900 222 000                                |
| Cataluña           | 061  |
| Ceuta              | 900 720 692                                |
| C. Madrid          | 900 102 112                                |
| C. Valenciana      | 900 300 555                                |
| Extremadura        | 112  |
| Galicia            | 900 400 116                                |
| Islas Baleares     | 061  |
| Canarias           | 900 112 061                                |
| La Rioja           | 941 298 333                                |
| Melilla            | 112  |
| Murcia             | 900 121 212                                |
| Navarra            | 948 290 290                                |
| País Vasco         | 900 203 050                                |

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.msrebs.gob.es](http://www.msrebs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

17 marzo 2020

**#ESTE VIRUS**  
**LO PARAMOS UNIDOS**





**MADRID**



**DISTRITO PUENTE DE VALLECAS**



**SALUD**



**INFORMACION Y  
ORIENTACIÓN**



**SERVICIOS SOCIALES**



**ATENCIÓN VIOLENCIA  
DE GÉNERO**



**VIVIENDA**



**INFANCIA**



**EMPLEO**



**REDES DE APOYO VECINAL**



**ALIMENTACIÓN**



**RECURSOS CULTURALES  
Y DEPORTIVOS**



MADRID  
PUENTE DE VALLECAS

## CENTROS DE SALUD

**ATENCIÓN PRIMARIA:** Debido a la situación epidemiológica relacionada con el CORONAVIRUS, los sistemas alternativos de cita en Atención Primaria no están disponibles. Si necesita atención, contacte telefónicamente con el centro de salud.

**RENOVACIÓN DE RECETAS:** La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha renovado de forma automatizada todas las recetas prescritas a los pacientes con enfermedad crónica, por un período de 90 días.

**SUAP:** los Servicios de Urgencias de Atención Primaria, dejan de funcionar temporalmente. Para atender las emergencias y las urgencias por la noche, contactar con el el SUMMA 112.

**AVISOS:** [Reorganización de la Asistencia Comunicados Comunidad de Madrid](#)

### **CENTRO SALUD PEÑA PRIETA**

Calle Altos de Cabrejas 4 (NUMANCIA)  
Telf.915014040

### **CENTRO DE ESPECIALIDADES HERMANOS SAGRO- PEÑA PRIETA**

Av. Peña Prieta 4 (NUMANCIA)  
Telf. 915 515456

### **CENTRO DE SALUD NUMANCIA**

C/ Puerto de Cotos 2 (NUMANCIA)  
Telf. 913 287410

### **CENTRO DE SALUD BUENOS AIRES**

C/ Pio Felipe 26 (NUMANCIA)  
Telf. 913 033 200

### **CENTRO DE ESPECIALIDADES VICENTE SOLDEVILLA**

C/ Sierra de Alquife 8 (SAN DIEGO)  
Telf. 914775 048

### **CENTRO DE SALUD MARTÍNEZ DE LA RIVA**

C/ Martínez de la Riva, 57 (SAN DIEGO)  
Telf. 914 772 561

### **CENTRO DE SALUD JOSÉ MARÍA LLANOS**

C/ Cabo Machichaco, 62 (ENTREVIAS) Telf.  
915 075 060

### **CENTRO DE SALUD ENTREVÍAS**

C/ Campiña (ENTREVIAS)Telf. 915 073 030

### **CENTRO DE SALUD ÁNGELA URIARTE**

C/Candilejas 66 (PALOMERAS BAJAS)  
Telf. 917851 030. SUAP- Servicio de  
Urgencias de Atención Primaria (L-V  
20:30h a 8:30 h. y S-D y festivos las 24  
horas)

### **CENTRO DE SALUD ALCALÁ DE GUADAIRA**

C/Alcalá de Guadaira, 4. (PALOMERAS  
BAJAS) Telf. 91 778 35 62

### **CENTRO DE ESPECIALIDADES FEDERICA MONSENY**

Av. Buenos Aires 285 Telf. 913 909 975/ 913  
808 426. (PALOMERAS SURESTE) SUAP-  
Servicio de Urgencias de Atención Primaria (L-  
V 20:30h a 8:30 h. y S-D y festivos las 24  
horas)

### **CENTRO DE SALUD CAMPO DE LA PALOMA**

C/ Villalobos 14 (PALOMERAS SURESTE) Telf.  
917 789 613

### **CENTRO DE SALUD RAFAEL ALBERTI**

C/ San Claudio 154 (PALOMERAS SURESTE)  
Telf. 913 909 900



MADRID  
PUENTE DE VALLECAS

## SALUD MENTAL

**CENTRO SALUD MENTAL PUENTE DE VALLECAS**  
C/ Peña Gorbea 4 (SAN DIEGO) Telf. 914 778 747 / 914 778  
946 / 914 778 646

**CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA**  
Información y asesoramiento recursos. Contacto: 915079248 /  
672370187 [informacion@consaludmental.org](mailto:informacion@consaludmental.org)  
[Guía Salud Mental](#)

## PREVENCIÓN/ TRATAMIENTO ADICCIONES

**CENTRO DE ATENCIÓN A LAS ADICCIONES (CAD)**  
Servicios mínimos. Tlf: 914 801 486  
Correo: [cadvallecas@madrid.es](mailto:cadvallecas@madrid.es)

### SERVICIO PAD: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Dirigido a adolescentes y jóvenes (hasta 24 años) y a sus familias, cuando haya dudas o problemas con el consumo de alcohol y/u otras drogas, con el uso abusivo de la tecnología o con riesgos o problemas asociados al juego de azar.  
C/ Concordia 17 (NUMANCIA). Horario: 10:00-14:00 / 17:00-20:00 Telf. 699 480 480 / 91 480 00 80  
[prevencionadicciones@madrid.es](mailto:prevencionadicciones@madrid.es)  
[serviciopad.es](http://serviciopad.es) [@ServicioPAD](#)

## HOSPITALES

### REORGANIZACIÓN DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA URGENTE: COMUNIDAD DE MADRID

Ante la situación derivada del COVID-19, se ha desarrollado una nueva reorganización de la atención pediátrica urgente. Los hospitales de referencia son:

HOSPITAL UNIVERSITARIO LA PAZ  
HOSPITAL INFANTIL UNIVERSITARIO NIÑO JESÚS  
(Referente VALLECAS)

[Más información](#)

La Comunidad también reorganiza la atención **OBSTÉTRICA, GINECOLÓGICA Y NEONATOLÓGICA URGENTE** para evitar posibles contagios por coronavirus. Los HOSPITALES de referencia son:

LA PAZ, GREGORIO MARAÑÓN, 12 DE OCTUBRE Y PUERTA DE HIERRO-MAJADAHONDA.  
Para **VALLECAS** el referente es el **GREGORIO MARAÑÓN**

**HOSPITAL INFANTA LEONOR**  
AV. Gran Vía del Este 80 (VILLA DE VALLECAS)  
Telf. 911 918 000

**HOSPITAL GREGORIO MARAÑÓN**  
C/ Doctor Esquerdo 46 (RETIRO) Telf. 915 868 000



MADRID  
PUENTE DE VALLECAS

## FARMACIAS 24H

### FARMACIA CONDE 24H

AV. Monte Igueldo 14 (SAN DIEGO) Telf. 914 33 93 15

### FARMACIA 24H MADRID SUR

AV. Pablo Neruda 91 Centro Comercial Madrid Sur  
(PALOMERAS BAJAS)  
Telf. 915 07 94 84

## SALUD COMUNITARIA

### CENTRO MUNICIPAL DE SALUD COMUNITARIA PUENTE DE VALLECAS (CMSC)

Prevención y promoción de la Salud. Información sobre hábitos saludables y bienestar emocional.  
**ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA DE FORMA GRATUITA.** Demanda de información sobre interrupción voluntaria de embarazo. Atención e Información sobre Infecciones de Transmisión sexual.

C/ Concordia 15 (NUMANCIA) Telf. 91.588.60.16/  
91.513.30.25 / 91.513.33.62 . Horario: 11:00-18:00h. (L-V)

## ATENCIÓN PSICOLÓGICA

### ATENCIÓN PSICOLÓGICA- COMUNIDAD DE MADRID

Atención psicológica gratuita para afrontar la gestión emocional provocada por la situación de alerta social y sanitaria. Destinada a personas más vulnerables: personas enfermas, población en aislamiento y cuarentena, familiares de fallecidos por coronavirus, personas mayores en soledad.  
Tlf: 900 124 365

### COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE MADRID (COP)

Atención psicológica en casos de DUELO ( por coronavirus)  
ayudaduelocopm@cop.es  
Atención psicológica a la Ciudadanía: 900124365

### TELÉFONO CONTRA EL SUICIDIO

Atención telefónica: 91 1385385  
Asociación La Barandilla

### TELÉFONO DE LA ESPERANZA MADRID

Servicio telefónico de asesoramiento y apoyo psicológico.  
Atención telefónica: 91 459 00 50  
Página web: [compartevida](http://compartevida.com)

## ACOMPañAMIENTO SOCIAL PERSONAS MAYORES

### MINUTOS EN COMPAÑIA

Teléfono gratuito de acompañamiento a personas mayores del Ayuntamiento de Madrid y Adopta Un Abuelo.  
Tlf: 919490111



## CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES

La **ATENCIÓN SOCIAL EN LOS DISTRITOS** queda restringida a la atención a situaciones de **URGENCIA SOCIAL** (mayores solos sin red familiar; situaciones de vulnerabilidad; situaciones de necesidad económica; cobertura de necesidades básicas; desprotección de menores y mayores)

La modalidad de atención será **TELEFÓNICA Y/O TELEMÁTICA**. Si necesita información sobre cuál es su Centro de Servicios Sociales o como contactar, llame al teléfono 010. Asimismo, puede contactar mediante correo electrónico en las direcciones de correo de los distintos Centros de Servicios Sociales de 8:00 a 15:00h. El resto del horario se puede contactar directamente llamando al 010.

### **CENTRO SERVICIOS SOCIALES SAN DIEGO**

Tlf. 917 571 900 / 91 7570384 Correo: [csssandiego@madrid.es](mailto:csssandiego@madrid.es)

### **CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES RAMÓN PÉREZ DE AYALA**

Tlf. 915 021 915 / 91 7570385 Correo: [cssperezayala@madrid.es](mailto:cssperezayala@madrid.es)

### **SAMUR SOCIAL MADRID**

Se accede a través del teléfono de EMERGENCIA 112

Funciona las 24 horas del día y los 365 días del año.

Se ha ampliado el plazo de todos los recursos de alojamiento vinculados a la campaña de invierno hasta el mes de mayo.

Los centros habilitados tras decretar el Estado de Alarma son de 24 horas y actualmente están completos. Es necesario llamar para conocer si se produce liberación de plazas y/o la fecha de apertura del próximo pabellón en IFEMA destinado a la estancia de las PERSONAS SIN HOGAR durante el Estado de Alarma.

Teléfono: 91 480 20 20

### **CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES ENTREVIAS**

Tlf. 915 079 271 / 91 7570529 Correo: [cssentrevias@madrid.es](mailto:cssentrevias@madrid.es)

### **CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES PABLO NERUDA**

Tlf. 913 806 840 / 91 7570520 Correo: [csspabloneruda@madrid.es](mailto:csspabloneruda@madrid.es)

### **CENTRO DE ATENCIÓN A LA INFANCIA (CAI 4)**

CAI 4 permanece abierto, prestando un servicio de atención de urgencia a las familias. Teléfono: 91 777 18 22 (operativo hasta las 20 horas) o E-mail: [cai4@madrid.es](mailto:cai4@madrid.es) (operativo hasta las 20 horas).

### **CENTRO DE APOYO A LAS FAMILIAS ( CAF)**

El CAF4 mantiene la intervención telefónica y telemática.

91 4780630 Correo: [caf-4@madrid.es](mailto:caf-4@madrid.es)



## VIVIENDA

### ALQUILERES EMVS

La Empresa Municipal de la Vivienda y el Suelo (EMVS) dejará de cobrar el alquiler a sus inquilinos afectados por la crisis del coronavirus y suspenderá temporalmente los lanzamientos. No se emitirá la próxima factura correspondiente al mes de abril y se estudiará ampliar la medida en virtud de la evolución de la crisis del coronavirus.

### MORATORIA HIPOTECA

Para poner en marcha el proceso deberá presentar una solicitud a la entidad financiera que haya concedido el préstamo, acompañándola con los documentos que acreditan su situación de vulnerabilidad. Para ello, se debe presentar una serie de documentación que acredite la situación de vulnerabilidad (certificado de desempleo en el que figure el subsidio recibido -en caso de lo autónomos el certificado de cese de actividad-, libro de familia, empadronamiento para mostrar las personas que habitan el hogar, un documento del Registro de la Propiedad que acredite la titularidad de la vivienda, y las escrituras de compra de la vivienda y de la concesión del préstamo).

Más información en: [Preguntas frecuentes sobre las Medidas Sociales contra el Coronavirus](#)

### DESAHUCIOS

No se llevará a cabo ningún desahucio. Se suspenden los lanzamientos en todos los órdenes jurisdiccionales hasta que se levanten las medidas preventivas por la emergencia sanitaria. Concluida esta situación excepcional, el Juzgado volverá a señalar fecha para el desahucio.

### SUMINISTROS ( LUZ, GAS Y AGUA)

Durante el tiempo que dure el estado de alarma los suministradores de energía, gas natural y agua no podrán suspender el suministro a aquellos consumidores vulnerables socioeconómicamente.



MADRID  
PUENTE DE VALLECAS

**EMVS ( EMPRESA MUNICIPAL DE VIVIENDA Y SUELO)**

Tlf: 915168150 / emvs.es

**AVS ( AGENCIA DE VIVIENDA SOCIAL)**

Tlf: 91 5809100

**ASOCIACIÓN PROVIVIENDA**

provivienda.org

@provivienda\_org

**MÁS INFORMACIÓN:**

[Guía Urgente. Coronavirus y Vivienda](#)

PROVIVIENDA

[Preguntas frecuentes sobre las Medidas Sociales contra el Coronavirus](#)

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



## EMPLEO

### MEDIDAS EXTRAORDINARIAS ADOPTADAS FRENTE AL COVID-19

Se suspenden los plazos en la presentación de solicitudes y no se recortan los derechos por presentar solicitudes fuera de plazo. Se han adoptado medidas de protección por desempleo para los trabajadores afectados por suspensiones de contrato y reducciones de jornada (ERTEs).

### SI YA ES PERCEPTOR DE PRESTACIONES O SUBSIDIOS POR DESEMPLEO

Durante este período su demanda permanecerá en alta sin necesidad de acudir a su Oficina a renovarla. No se tiene que solicitar la prórroga del subsidio, el pago se mantendrá transcurridos los seis meses. No se interrumpirá el pago de los subsidios por desempleo por la falta de presentación de la Declaración Anual de Rentas (DAR) en el caso de personas beneficiarias del subsidio para trabajadores mayores de 52 años.

### SI SE HA VISTO AFECTADO POR UN ERTE

No tiene que solicitar cita previa con el SEPE, ya que la gestión de su prestación se tramitará entre su empresa y el SEPE.

### SI SE ENCUENTRA EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO NO MOTIVADA POR UN ERTE

Solicite [CITA PREVIA](#) telemáticamente para ser atendido por el SEPE (indique correo electrónico).  
Formulario para pre-solicitud individual de prestaciones por desempleo (solo para personas desempleadas no afectadas por ERTEs). [Formulario para la inscripción exprés de tu demanda de empleo](#)



**MADRID**  
**PUENTE DE VALLECAS**

### **SEPE- SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL**

Durante el estado de alarma las oficinas del SEPE están cerradas al público y no se presta atención presencial. La atención se realiza a través de canales telemáticos y telefónicos. Teléfonos de atención telefónica gratuitos para quien realiza la llamada:

Ciudadanía: [900 81 24 00](tel:900812400)  
Empresas: [900 81 24 01](tel:900812401)

Atención telefónica CITA PREVIA ( por provincias):

[listado](#)  
[enlace Cita Previa Sepe](#)

Más información: [sepe.es](http://sepe.es)

### **SDE- SERVICIO EMPLEO FRAVM**

El Servicio de Acercamiento a los Recursos Municipales de Empleo (SdE) sigue atendiendo vía telefónica. Si estas inscrito/a en la oficina de empleo y empadronado/a en alguna de las zonas de actuación (PIBAs) ponte en contacto con nuestros facilitadores y facilitadoras de empleo.

Puente de Vallecas:

AV. El Pozo del Tío Raimundo. Elvira: 690072075

AV. Palomeras Bajas. Miguel: 690861855

[@EmpleoFRAVM](#)

### **SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICA LABORAL DEL ICAM (ILUSTRE COLEGIO DE ABOGADOS DE MADRID)**

Orientación laboral gratuita a personas trabajadoras afectadas por un ERTE fruto de la actual Crisis sanitaria.

Tlf: 900814815

### **AGENCIA PARA EL EMPLEO**

Por motivos de seguridad y hasta nuevo aviso cesa la atención presencial en las oficinas de la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid. Puede utilizar los canales alternativos para realizar sus gestiones (telemático, telefónico, redes sociales...).

Correo electrónico:

Temas relacionados con Orientación, intermediación laborales y autoempleo:

[agenciadecolocacion@madrid.es](mailto:agenciadecolocacion@madrid.es)

Temas relacionados con la formación para el empleo:

[aeformacion@madrid.es](mailto:aeformacion@madrid.es)

Temas relacionados con la gestión de recursos humanos de la Agencia: [aerrhh@madrid.es](mailto:aerrhh@madrid.es)

Temas relacionados con proveedores y asuntos económicos:

[aeagf@madrid.es](mailto:aeagf@madrid.es)

Redes Sociales:

Facebook [@agenciaempleomadrid](#)

LinkedIn [@agencia-empleo-madrid](#)

Twitter: [aempleomadrid](#)

Instagram: [agenciaempleomadrid](#)

Teléfono: 010

Más información:

[Información útil y Recursos de Empleo frente al Covid-19](#)

GUIA: [Recursos Sociales, Jurídicos y de Empleo durante el Estado de Alarma](#). Fundación San Juan del Castillo. PUEBLOS UNIDOS



## ALIMENTACIÓN

### COMEDOR ESCOLAR- FAMILIAS PERCEPTORAS DE RMI CON PRECIO REDUCIDO DE COMEDOR

Al alumnado de la Comunidad de Madrid que tenga precio reducido en los comedores escolares por ser perceptoras del Renta Mínima de Inserción (RMI) pueden disfrutar del servicio de comidas ofrecido por CM en Telepizza y Rodilla, recogiendo diariamente en estos establecimientos en horario de 12:00-15:00h. Solo necesitan DNI de algún miembro o libro de familia, para acreditar.

[Listado locales](#)

#### LOCALES EN VALLECAS:

TELEPIZZA VALLECAS1 Avd.Albufera, 268

TELEPIZZA ENTREVÍAS Sierra de Albarracín, 14 v Cerro de la alcazaba

TELEPIZZA MARTINEZ DE LA RIVA Martinez de laRiva, 58

### CARITAS VICARIA IV

Ayudas para alimentación a familias sin ingresos. Previa consulta y valoración. Tlf: 914 77 99 41

### BANCOS DE ALIMENTOS INFANTILES

Ayuda de emergencia mientras dure el Estado de Alerta. Alimentos infantiles para menores de 12 meses ( leche infantil 1 y 2 y cereales). Dirigido a familias con ingresos menores de 700 euros al mes por unidad familiar. Acceso al servicio a través de Servicios Sociales Municipales de toda España.

Ámbito de actuación: Madrid capital.

Información a través de WhatsApp al 644743070

### 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.

Las 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. También pueden contactar a través del correo: [ursbasicappsur@cruzroja.es](mailto:ursbasicappsur@cruzroja.es)

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: 9.00 – 14.00 de lunes a viernes.- C/ Rafael Fernández Hijicos, 11 28038 - Madrid Telf.: 91 360 96 67- C/ Sierra Carbonera 70, 28053 - Madrid Telf.: 91 360 96 67



MADRID  
PUENTE DE VALLECAS

## REPARTO DE ALIMENTOS

### PARROQUIA RAMÓN NONATO

C/ Melquiades Biencinto 10 (metro Puente de Vallecas).  
Para quienes no tienen ficha en la Parroquia se reparten bocadillos de 10 a 12:30 de lunes a domingo.  
Llamar previamente. Tratan de evitar aglomeraciones.  
Tlf: 914339301 / 649996090

### MISIONERAS DE LA CARIDAD

C/ Diligencia 7 (metro Buenos Aires)  
Kits de comida L-D de 14 a 15h EXCEPTO JUEVES. Hay que hacer cola desde antes de la 13:00h.  
Tlf: 913037427

### COMEDOR OBRA SOCIAL SANTA MARÍA JOSEFA SIERVAS DE JESÚS DE LA CARIDAD

C/ Encarnación González 3. Reparto de bocadillos de 13:00 a 14:00h. Teléfono: 914771004

## LA VILLANA DE VALLECAS

Comida popular a domicilio para personas mayores, aisladas por la enfermedad, familias con niños/as. Las demás personas traen su tuper y recogen en el local.  
Horario de recogida: 14:00-15:00h. Hay que reservar por teléfono previamente: 628882059  
Menú 2,50 euros (solo cubre costes)

Calle Montseny 35  
Contacto: 628882059 [info@lavillana.org](mailto:info@lavillana.org)



## INFORMACIÓN / ORIENTACIÓN

### OFICINAS ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA- LÍNEA MADRID

Cesa la atención presencial en las oficinas del Ayuntamiento de Madrid. Puede utilizar los canales alternativos para realizar sus gestiones:

[Sede electrónica](#)

Teléfono 010 / 915 298 210

Por Decreto de 12 de marzo de 2020 del Alcalde se dispone la ampliación de plazos no vencidos a la fecha de cierre de las oficinas de atención a la ciudadanía.

Temporalmente, y en tanto dure el cierre de oficinas presenciales en el Ayuntamiento de Madrid, el servicio de bastanteos de poderes de la Asesoría Jurídica se prestará en la cuenta de correo electrónico [bastanteo@madrid.es](mailto:bastanteo@madrid.es), a la que podrán dirigir sus solicitudes

### INSTITUTO NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (INSS) Y TESORERÍA GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (TGSS)

Cerrado el servicio de atención al público presencial en las oficinas del INSS y de la TGSS, a partir de 16 de marzo, debido a la pandemia de COVID-19. Los ciudadanos tienen la posibilidad de realizar los trámites urgentes que no puedan posponerse a través de los instrumentos telemáticos de la Sede Electrónica, del Sistema Red y del Registro Electrónico y llamando a los teléfonos 901166565 (INSS) y 901502050 (TGSS).

### OFICINAS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN A POBLACIÓN INMIGRANTE

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 ONLINE donde se podrán realizar consultas sobre información y orientación general (temas relacionados con extranjería, sistema de salud, educación, vivienda), formación, empleo, y español. Atención vía telefónica y por correo electrónico:

[oficinainmigracion@oficinainmigracion.info](mailto:oficinainmigracion@oficinainmigracion.info)

Oficina Sur (Vía Carpetana) o Teléfonos: 914625480-664595902.

Oficina Norte (Juan Pantoja) o Teléfonos: 917581437-664893803 / 664594921

Más información:

[Guía Técnica sobre Recursos básicos activos durante el Estado de Alarma](#). Elaborado por CEPI CENTRO-ARGANZUELA (La Rueda Asociación)



## ASESORIA-FUNDACIÓN ATENEA

### ASESORÍA LEGAL:

asesorialegal@fundacionatenea.org

914 696 153 (genérico y mujer) / 635 587 474 (temas laborales)

### ASESORÍA EN MATERIA DE EXTRANJERÍA:

asesoriaextranjeria@fundacionatenea.org

635 587 474

### ASESORÍA PARA MUJER:

alondra@fundacionatenea.org

914 696 153 / 695 920 098

### ASESORÍA EN CUIDADOS Y SALUD:

mrmsmadrid@fundacionatenea.org

higeamadrid@fundacionatenea.org

914 696 153

### ASESORÍA EN EMPLEO:

asesoriaempleo@fundacionatenea.org

635 587 474

### ASESORÍA EN MENORES, JUVENTUD Y FAMILIA:

antenaderiesgosm@fundacionatenea.org

centrojuvenilsanblas@fundacionatenea.org

747772376

Más información: [Informe de Recursos ante el Estado de Alarma](#)



## MUJER

### TELÉFONO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Información general, asesoramiento jurídico y ayuda psicológica.  
Teléfono 24h, 365 días al año.

**016**

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

Número de atención adaptada a la diversidad auditiva o del habla:

**900 116 016**

[Servicio TELESOR](#)

[Servicio de videointerpretación SVISUAL](#)

El servicio 016 dispone de un canal de información y asesoramiento online en el que puedes realizar consultas sobre derechos y recursos, así como recibir asesoramiento jurídico:

**016-online@mscbs.es**

### ¿NECESITAS HABLAR O APOYO PSICOLÓGICO INMEDIATO?

Servicio rápido de vía WhatsApp. Puedes contactar través de los siguientes números de apoyo emocional inmediato:

**682916136 / 682508507**

### ¿ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA?

Llama al:

**112**

O bien Llama al 091 (Policía Nacional) / Llama al 062 (Guardia Civil).

En una situación de peligro recuerda que lo más importante es tu seguridad y la de los tuyos. Si tienes posibilidad abandona el domicilio y recurre a los servicios que te indicamos. Si no puedes salir, busca un lugar seguro en el que resguardarte e intenta pedir ayuda a las personas que se puedan encontrar en tu entorno para que contacten con los teléfonos de emergencia.

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.

[Descargar APP ALERTCOPS](#)

Más información:

[Guía de Actuación Completa](#) MINISTERIO DE IGUALDAD



MADRID  
PUENTE DE VALLECAS

### SERVICIO DE ATENCIÓN DE EMERGENCIA VIOLENCIA DE GÉNERO (S.A.V.G. 24HORAS)

Dirigido a mujeres residentes en Madrid.

Tlf: 900 222 100

Savg24h@madrid.es

### CENTRO DE CRISIS 24 HORAS PARA LA ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL

Servicio del Ayuntamiento de Madrid. Atención especializada a mujeres que hayan vivido un intento o una situación de violencia sexual reciente o pasada, o que tengan sospecha de haberla sufrido.

Tlf: 900 869 947 - 24 horas los 365 días del año

Tlf: 910604687 (para profesionales)

Correo: [centrodecrisis@fundacion-aspacia.org](mailto:centrodecrisis@fundacion-aspacia.org)

### SITUACIÓN DE TRATA O EXPLOTACIÓN SEXUAL:

Teléfono de la policía nacional para denunciar situaciones de trata y explotación sexual.

900 105 090 / [trata@policia.es](mailto:trata@policia.es)

### ESPACIO MUJER MADRID-EMMA (VALLECAS)

En caso de urgencia se puede contactar en el siguiente teléfono: 91 785 62 34 ( L-V 09:30 a 14:30h )

Para las demás consultas a través del correo:

[emma@fundacionjosemariadellanos.es](mailto:emma@fundacionjosemariadellanos.es)

### SERVICIO DE APOYO Y ORIENTACIÓN JURÍDICA DE LA FUNDACIÓN CERMI MUJERES

Si eres una mujer con discapacidad víctima de violencia de género y necesitas ayuda o información sobre algún tema concreto que te preocupe puedes llamar al teléfono 915 90 73 61





## INFANCIA

### FUNDACIÓN ANAR- CHAT ANAR

Destinada a niños, niñas y adolescentes para ofrecerles ayuda en todos los problemas personales o con su entorno que puedan tener. Así como a ofrecerles un entorno seguro y confidencial donde contarlos.

[CHAT ANAR](#) de lunes a domingo de 10:00-00:00h.  
Gratuito, confidencial y anónimo

### MADRID JUVENTUD- DEPARTAMENTO JUVENTUD AYUNTAMIENTO DE MADRID

Información de interés para jóvenes 914 801 218 o 010. Estamos en IG @Madridjuventud

### CONECTA JUVENTUD 2.0

Como consecuencia de la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, el Departamento de Juventud se ha reinventado para que, desde casa, los jóvenes podáis seguir participando de un montón de actividades online de ocio y para que, además, deis salida a vuestra solidaridad y aprendizaje. Son actividades de corta duración de arte, salud, deporte, cuidado personal, solidaridad, asesoría jurídica, ciencia y nuevas tecnologías. Estas actividades online se realizan a través de Instagram

[@cjuvenilesmadrid](#) [@cjelsitio](#) [@quedat.com](#)

[Programación completa](#)

### APRENDEMOS EN CASA

El Ministerio de Educación y Formación Profesional y RTVE han lanzado 'Aprendemos en casa'. Ofrece una programación especial de televisión impulsada por el MEFP para paliar la falta de clases presenciales motivada por la crisis del coronavirus, Con cinco horas diarias de programación educativa, está dirigido a estudiantes de entre 6 y 16 años y se emitirá en abierto en la franja matinal de Clan TV y La 2 de TVE.

[Web aprendo en casa](#)

### RECURSOS JUEGOS Y OCIO EN CASA

[70 ideas para jugar dentro de casa](#)

[Videojuegos en familia](#)

### PLATAFORMA DE INFANCIA ESPAÑA

Coronavirus e infancia. [Selección de artículos y recursos para abordar la situación con niños, niñas y adolescentes – #COVID19](#)

### CLIP CLUB TV

Programa de radio protagonizado por niños y niñas a través de vídeos promovido por UNICEF Comité Español y Alcantara Family.

[Clip Club TV](#)



## **SAVE THE CHILDREN: ALGUNAS IDEAS PARA SENTIRNOS BIEN EN CASA DURANTE EL CONFINAMIENTO:**

Con el objetivo de apoyar a las familias en el logro del máximo bienestar posible para sus hijos e hijas bajo estas circunstancias excepcionales, desde Save the Children hemos creado cinco breves guías temáticas para padres y madres, en el marco del proyecto 'A tu lado':

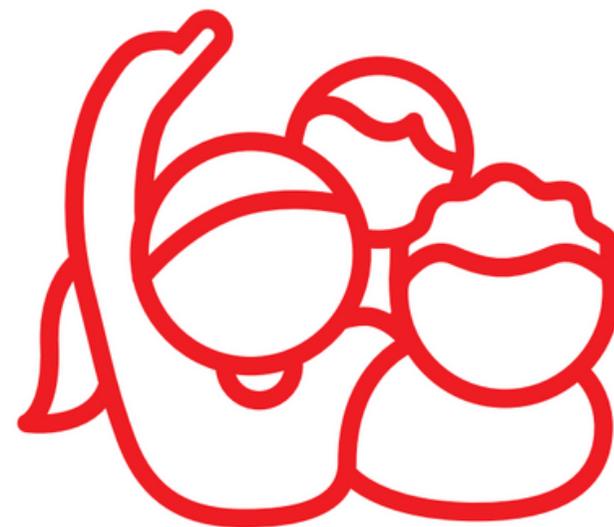
[¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS CON SUS EMOCIONES?](#)

[¿CÓMO GARANTIZAR UN HOGAR SEGURO PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?](#)

[¿CÓMO PROMOVER EL OCIO Y EL JUEGO EN CASA?](#)

[¿CÓMO ASEGURAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?](#)

[¿CÓMO PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?](#)





# REDES DE APOYO VECINAL

SERVICIO DE DINAMIZACIÓN VECINAL- FRAVM- BLOG- [DinamizaTuCuarentena](#)

REDES DE APOYO VECINAL POR BARRIOS PUENTE DE VALLEKAS:

**SOMOS TRIBU**   
**RED DE SOLIDARIDAD**  
 Y APOYO MUTUO FRENTE AL COVID19

**Teléfonos contacto**

**por zonas:**

**San Diego:** 653645771- 632790349 - 692632031

**Numancia-Portazgo:** 660931488 - 666131849

**Doña Carlota:** 658393229 - 669468754

**Palomeras:** 630217367 - 627058731 - 608999679

**Entrevías:** 684432703 - 684432704  
\*\*\*

**Tifs. generales:**  
684432699 - 648099116

Envíanos tu forma de participación o necesidad a través de los siguientes canales, facilitando tu número de teléfono.

Se están creando comisiones de trabajo, apuntate y saquemos lo mejor de nosotras

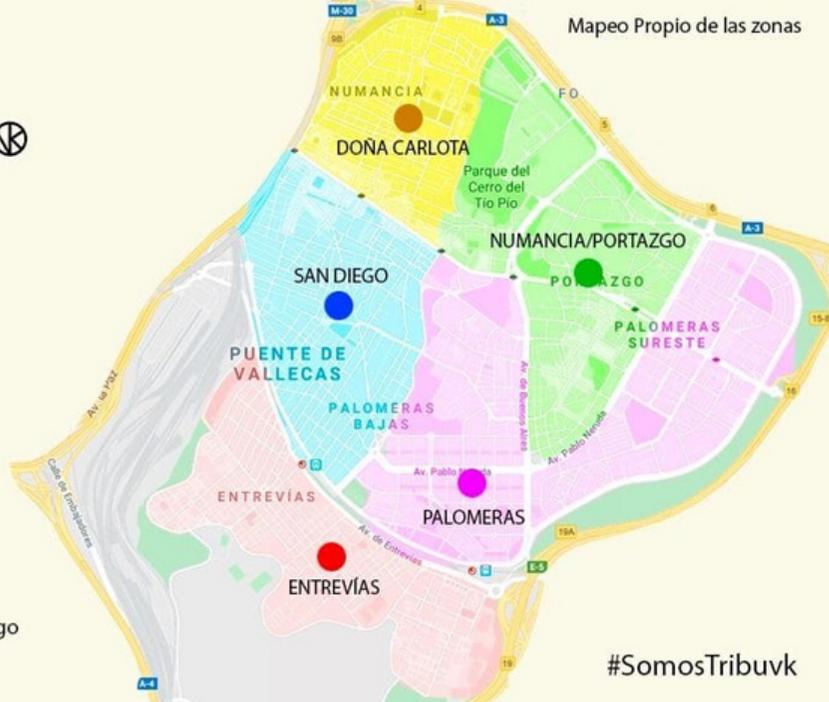
DIFUSIÓN, CREATIVIDAD, PROTOCOLO, INFORMACIÓN Y REDACCIÓN, COORDINACIÓN TERCERA EDAD, COORDINACIÓN INFANCIA.

 Somos Tribu Vk  
 @somostribuVK  
 somostribuvk@gmail.com

#SOMOSTRIBU

**SOMOS TRIBU**   
**RED DE SOLIDARIDAD**  
 Y APOYO MUTUO FRENTE AL COVID19

Mapeo Propio de las zonas



Mapeo de redes Somos Tribu Vk

- San Diego
- Entrevías
- Doña Carlota
- Numancia/Portazgo
- Palomeras

#SomosTribuvk



## REDES DE APOYO VECINAL



**SOMOS TRIBU<sub>VK</sub>**  
**RED DE SOLIDARIDAD**  
Y APOYO MUTUO FRENTE AL COVID19  
[www.somostribuvk.com](http://www.somostribuvk.com)

### GRUPOS DE TRABAJO

Grupos de libre acceso.

- Grupo Info General\* (solo pueden publicar administradores)
- Creatividad
- Protocolo
- Difusión
- Apoyo Laboral
- Ofertas de Trabajo
- Juventud
- Mascarillas

con horario | Apoyo Psicológico\* (correo electrónico)  
Acompañamiento Emocional Mujeres\* (correo y teléfono)

Grupos acceso limitado

- Página web
- Redes sociales/correo electrónico
- Coordinación

[somostribuvk@gmail.com](mailto:somostribuvk@gmail.com)

[@somostribuVK](https://twitter.com/somostribuVK) [Somos Tribu Vk](https://www.facebook.com/SomosTribuVk) [SomosTribuVk](https://www.instagram.com/SomosTribuVk)



[somostribuvk@gmail.com](mailto:somostribuvk@gmail.com)

[Somos Tribu Vk](https://www.facebook.com/SomosTribuVk)

[@somostribuVK](https://www.instagram.com/SomosTribuVk)

[SomosTribuVk](https://www.instagram.com/SomosTribuVk)

**SOMOS TRIBU<sub>VK</sub>**  
**RED DE SOLIDARIDAD**  
Y APOYO MUTUO FRENTE AL COVID19  
[www.somostribuvk.com](http://www.somostribuvk.com)

### ASESORÍA LABORAL

- **Red de Apoyo Laboral.**  
**Correo:** [redlaboral.vallekas@gmail.com](mailto:redlaboral.vallekas@gmail.com) /  
**Instagram:** [@redapoyolaboral](https://www.instagram.com/redapoyolaboral)
- **Asesoría Laboral Telefónica.** 654 548 447
- **Sindicato de Hostelería.** (Locales de comida rapida, servicios de catering, repartidores, camarerxs, cocinerxs, limpiadoras de restaurantes, personal office).  
**Correo:** [reclamatuerteodespidoshm@gmail.com](mailto:reclamatuerteodespidoshm@gmail.com)
- **Servicio Doméstico Activo.**  
**Correo:** [info@sedoac.org](mailto:info@sedoac.org)
- **Ofertas de empleo:** Grupo de Ofertas Somos Tribu.  
[chat.whatsapp](https://chat.whatsapp.com/) (Link en la descripción)





## RECURSOS CULTURALES / DEPORTE

### CULTURA

10 MUSEOS PARA VISITAR ESTANDO EN CASA TOUR VIRTUAL Y COLECCIONES ONLINE

- [1. Pinacoteca di Brera - Milan](#)
- [2. Galleria degli Uffizi - Florencia](#)
- [3. Musei Vaticani - Roma](#)
- [4. Museo Archeologico - Atenas](#)
- [5. Prado - Madrid](#)
- [6. Louvre - Paris](#)
- [7. British Museum- Londres](#)
- [8. Metropolitan Museum - Nueva York](#)
- [9. Hermitage - Sanpertesburgo](#)
- [10. National Gallery of art - Washington](#)

### BIBLIOTECAS

Han adaptado las plataformas eBiblio y eFilm para facilitar el acceso a su catálogo 'online' de LIBROS, PUBLICACIONES PERIÓDICAS, PELÍCULAS Y MATERIALES AUDIOVISUALES realizando una sencilla preinscripción. Más información:

[eBIBLIO](#)  
[eFILM](#)

### ENTRETENIMIENTO

INICIATIVAS EN RRSS

ayudaremos e informaremos sobre su creación y uso.

En redes como Instagram han aparecido múltiples retos e iniciativas plásticas, musicales, deportivas, etc.

#telocuentoendirecto

@yomequedoencasafestival.

@yoencasita

@yomemuevoencasa

Múltiples artistas están ofreciendo conciertos, masterclass y otras actividades con los hastag #cuarentena y #yomequedoencasa.

### DEPORTE

CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Monitores ofrecen clases gratis por INSTAGRAM para hacer ejercicio en casa. Pilates, yoga, abdominales, cardio, fuerza, body combat, baile, meditación

Instagram:

[YO ENTRENO EN CASA](#)

## OTRAS GUÍAS DE RECURSOS:

[-Guía de Recursos Sociales, Jurídicos y de Empleo durante el Coronavirus.](#) Fundación San Juan del Castillo. PUEBLOS UNIDOS

[-Guía de Recursos Básicos durante el Estado de Alarma.](#) CEPI CENTRO-ARGANZUELA ( La Rueda Asociación)

[-Guía de actuación para mujeres que estén sufriendo violencia de género en situación de permanencia domiciliaria derivada del Estado de Alarma por COVID-19.](#) MINISTERIO DE IGUALDAD

[-Informe de Recursos ante el Estado de Alarma Sanitaria.](#) FUNDACIÓN ATENEA

[-Guía: Tengo problemas de Salud Mental y tengo que quedarme en casa ¿Qué puedo hacer?](#) CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

[-Guía orientaciones prácticas de denuncia de la violencia de género sobre mujeres y niñas con discapacidad en la situación de emergencia por el coronavirus.](#) FUNDACIÓN CERMI MUJERES

[-Algunas Ideas para sentirnos bien en familia durante el confinamiento. Guías para padres y madres.](#) SAVE THE CHILDREN

# #QuédateEnCasa



**Save the Children**