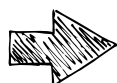


NOVIEMBRE

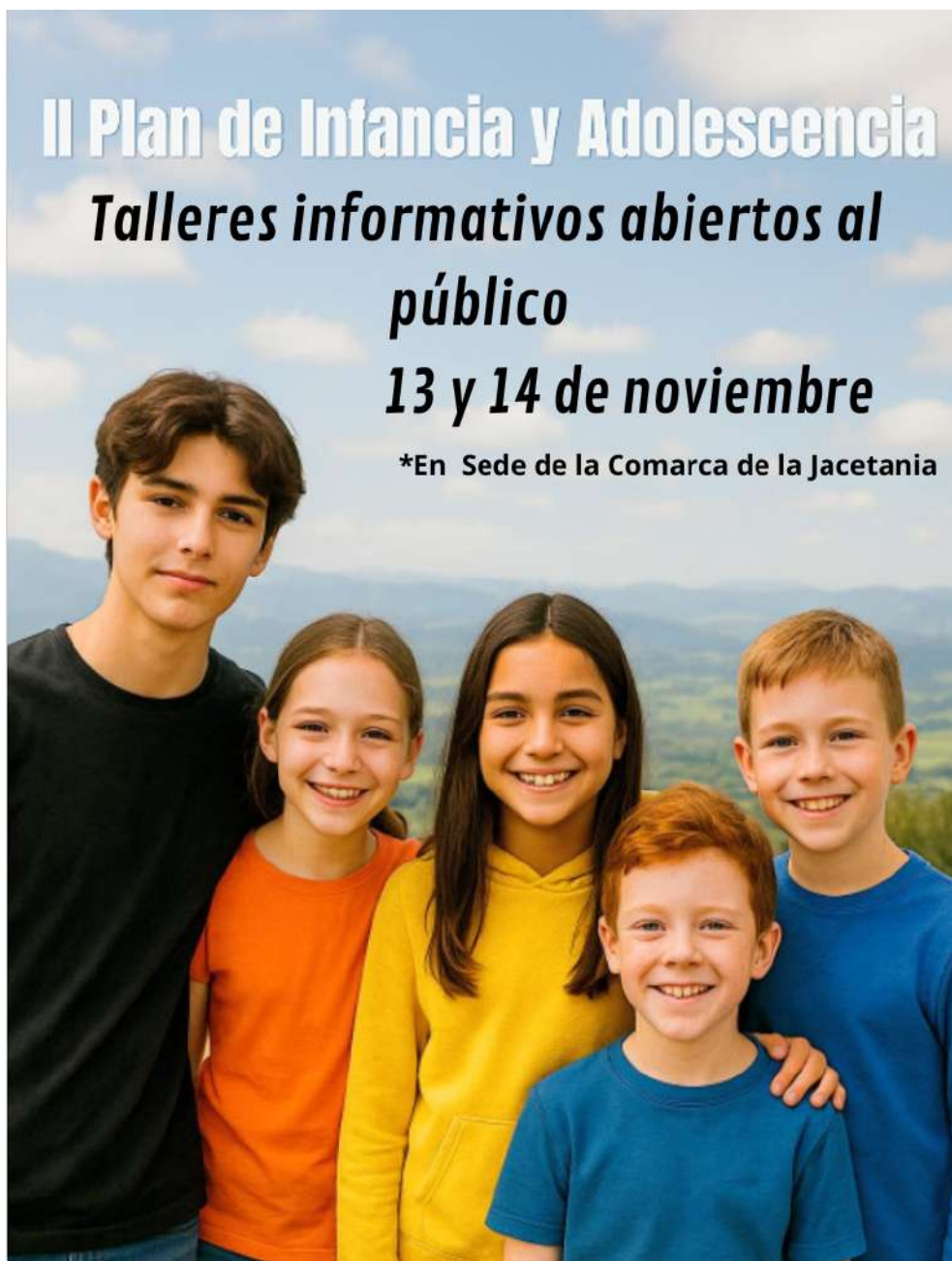
The letters 'LA' are rendered in a playful, textured style. The 'L' is constructed from a dense grid of small, multi-colored beads in shades of pink, yellow, green, and blue. The 'A' is a solid, three-dimensional letter with a thick, blue, fuzzy or shaggy texture.The word 'GACETANIA' is written in large, bold, fuzzy letters. Each letter is a different color: 'G' is pink, 'A' is green, 'C' is purple, 'E' is yellow, 'T' is purple, 'A' is blue, 'N' is orange, 'I' is blue, and 'A' is blue. The fuzzy texture gives the letters a soft, tactile appearance.

La Gaceta informativa para niños/as, jóvenes y familiares, donde encontrarás actividades, recursos, formación, concursos, becas ... y mucho más. ¡No te lo puedes perder!

AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



INSCRIPCIÓN A LOS TALLERES PINCHANDO EL CARTEL



Participa con tus ideas

INSCRÍBETE EN
LOS TALLERES



APORTA TU VISIÓN
DE MANERA TELEMÁTICA



APORTA TU VISIÓN DE FORMA TELEMÁTICA: [HTTPS://GOO.SU/UNXJN](https://goo.su/unxjn)



AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



CURSO PRIMEROS AUXILIOS

Inscríbete en nuestro Curso de Primeros Auxilios y adquiere los conocimientos básicos para actuar con seguridad ante emergencias. Aprenderás a responder de manera rápida y efectiva en casos de necesidad.

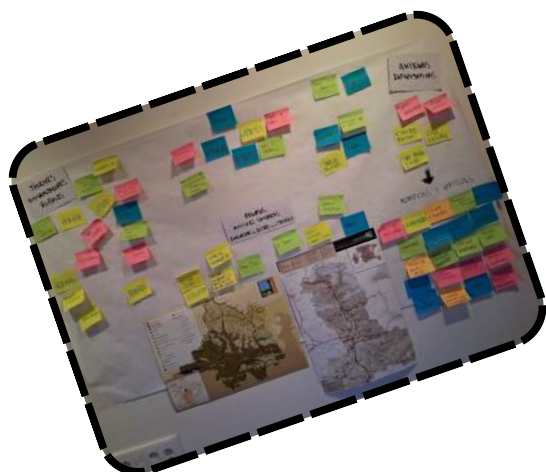


29,30 OCTUBRE
3, 4, 5 NOVIEMBRE
16:30 - 20:30

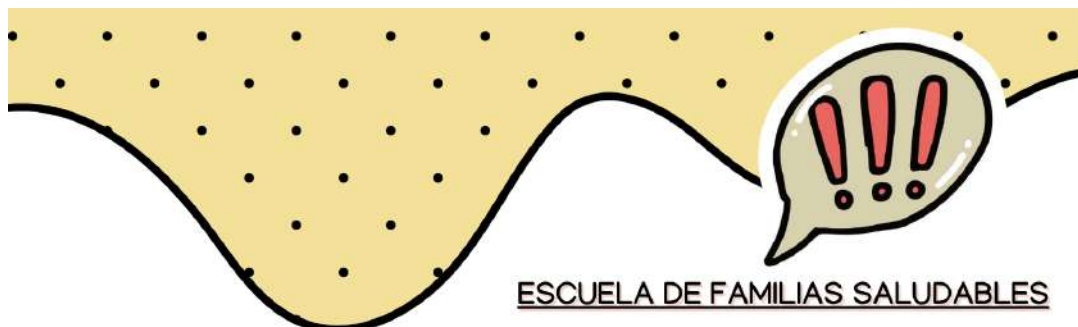
INSCRIPCIONES:
<https://gqr.sh/rd5E>



AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



ESCUELA DE FAMILIAS SALUDABLES

ACOMPañANDO A NUESTROS HIJ@S CON TDAH DESDE EL PROCESAMIENTO SENSORIAL



6 de noviembre 2025



17:00-19:00 H.



Sede Comarca de la Jacetania
Sina Ruiz



CLAVES PARA MADRES Y PADRES DE
NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES
de 10 a 18 años

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA HASTA EL 30/10/2025
<https://ggr.sh/NdAK>

Más información: samores@jacetania.es; plardies@jacetania.es - 974 356 768

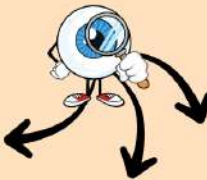


INSCRIPCIONES PINCHANDO CARTEL

AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

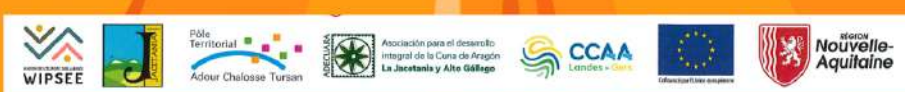
**ENCUENTRO
TRANSFRONTERIZO**

**JÓVENES RURALES DINÁMICOS
PARA
UN TERRITORIO MÁS FUERTE**

JÓVENES  **POLITICOS
TÉCNICOS**

¡Del 5 al 8 de Noviembre 2025!

**En la Comarca de la Jacetania
con la participación de Communauté de
Communes d'Aire-sur-l'Adour**



AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



42

ENCUENTRO

7, 8, 9 NOV

VILLANÚA

JDR

LEADER

GOBIERNO DE ARAGON
DEPARTAMENTO DE POLÍTICA RURAL Y
DESARROLLO RURAL

Cofinanciado por
la Unión Europea

GOBIERNO
DE ARAGON

VILLANÚA

AGENDA

Viernes 7 noviembre

20.00 h. Bienvenida
21.00 h. Cena
22.00 h. Juegos de presentación
23.00 h. Descanso

Sábado 8 noviembre

08.30 h. Desayuno
09.30 h. Juegos
10.00 h. Taller: "Buenísimo es Valiente"
11.30 h. Descanso
12.00 h. Taller: "Crecemos"
13.30 h. Comida y tiempo libre
16.00 h. Juegos
16.30 h. Taller: "Proyectos en grandes redes"
18.00 h. Descanso
18.30 h. Taller grupal: "¿Quién sabe qué?"
21.00 h. Cena
22.00 h. Velada
00.00 h. Descanso

Domingo 9 noviembre

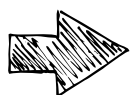
08.30 h. Desayuno
09.30 h. Juegos
10.00 h. Excursión
12.00 h. Evaluación
13.30 h. comida
15.00 h. Salida Bus

42

ENCUENTRO

ANTENAS

AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



INSCRIPCIONES PINCHANDO CARTEL



CURSO PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

13, 20, 27 DE NOVIEMBRE
17:00 - 19:00 H.
SEDE COMARCA DE LA JACETANIA (JACA)

INSCRIPCIONES:
<https://gqr.sh/YxDf>



Destinados a jóvenes de 13 - 30 años

AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



MURAL COLABORATIVO

TEMÁTICA #ORGULLO RURAL

JAVIERREGAY

VENTE EL JUEVES 13 DE NOVIEMBRE A PINTAR
MURO DE HORMIGÓN CAMINO DEL MON
A PARTIR DE LAS 16.30

 **juventud**
instituto aragonés de la juventud



AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

TALLER DE EDICIÓN Y GRABACIÓN DE Podcast

Precio
5 euros

Viernes 21 de noviembre

De 16.30 a 19.30H.

Sábado 22 de noviembre

De 10.30 a 13.30H.

Destinado a jóvenes de 13 a 30 años



**IMPARTIDO POR:
LA CARA B DE UESCA**



Lugar:
Comarca
Jacetania

Inscripciones



INSCRIPCIONES PINCHANDO CARTEL

AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

26 Y 28
Noviembre

ESCAPE ROOM

El Diario.

*Temática: contra la
violencia de género.*

INSCRIPCIONES:



26 de NOVIEMBRE
17:00 - 18:00H.
18:00 - 19:00H
19:00-20:00H
28 DE NOVIEMBRE
17:00 - 18:00H
18:00 - 19:00H
19:00 - 20:00H
20:00 - 21:00H
21:00 - 22:00H



Calle Coso, 4.
Sede Caritas



Precio gratuito.



Destinado a jóvenes de
13 a 30 años.



Grupos de 4 a 6 jóvenes. Solo se
inscribe una persona del equipo y
se selecciona la fecha y la hora.



AGENDA ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



BOOTCAMP DE EMPRENDIMIENTO

2, 3 Y 4 DE DICIEMBRE

- **HORA:** 17:00PM – 20:00PM
- **LUGAR:** SEDE DE LA COMARCA DE LA JACETANIA (JACA)

DESTINADO A JÓVENES CON IDEAS PARA DESARROLLAR UN PROYECTO DE EMPRENDIMIENTO O INTERESADOS EN ADQUIRIR HERRAMIENTAS PARA CONVERTIR UNA INICIATIVA EN UN PROYECTO REAL Y SOSTENIBLE.

FECHA LIMITE DE INSCRIPCIÓN: 25/11/2025
INSCRIPCIÓN AQUÍ:

<https://goo.su/IEHBKO>

PRECIO:
8,00€



INSCRIPCIONES PINCHANDO CARTEL

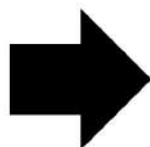
SABÍAS QUE, EN LA JACETANIA ...

La Comarca de Jacetania tiene un nuevo canal de difusión de información juvenil abierto a todos los públicos. Si no quieres perderte ninguna novedad y estar al día de todo lo que hace en comarca sobre infancia y juventud.

PINCHA EN EL CARTEL PARA SEGUIR EL CANAL.



**PARA ENTRAR
ESCANEA EL QR**



SABÍAS QUE, EN LA JACETANIA ...

El pasado 5 de octubre, el parque El Salzar de Santa Cilia acogió la celebración del Día de los Derechos de la Infancia. Los niños y niñas que forman parte del Consejo comarcal de Infancia y Adolescencia de la Jacetania, trabajaron duro para generar un espacio en el que se reivindicaba la necesidad de cumplir con los derechos de la Infancia y Adolescencia a través de diferentes actividades por las que los y las asistentes fueron pasando, aprendiendo y disfrutando, y poniendo en valor sus derechos. En noviembre, volveremos con otro acto de visibilización de los derechos.



SABÍAS QUE, EN LA JACETANIA ...

NUEVO SERVICIO DE ASESORÍA SEXOLÓGICA EN LA JACETANIA

La Comarca de la Jacetania reafirma su compromiso con el bienestar y desarrollo de sus habitantes con la creación de un servicio de Asesoría Sexológica, confidencial y gratuito. Este recurso, único en la zona, tiene como objetivo proporcionar un espacio de reflexión, apoyo y orientación sobre temas relacionados con la sexualidad, dirigido a toda la población.

¿Qué ofrece la nueva Asesoría Sexológica?

Este servicio se presenta como un espacio integrador y seguro que facilita:

1. Transmisión de información fiable y personalizada.

2. Asesoramiento individualizado para abordar inquietudes, dudas o dificultades en la vivencia de la sexualidad.

3. Apoyo emocional para reflexionar sobre necesidades y deseos, y ayudar a las personas a comprender y gestionar sus emociones y experiencias.

4. Valoración de recursos personales y sociales disponibles para la resolución de problemas o toma de decisiones.

¿Quién puede beneficiarse?

El servicio está abierto a **toda la población**, sin restricciones, incluyendo:

Modalidades de atención: cuándo y dónde

La Asesoría Sexológica ofrecerá dos tipos de intervención.

1. Asesoría individual, tanto **presencial** como **online**.

ONLINE: Las consultas pueden realizarse por correo electrónico en asesoriajacetania@gmail.com, y la respuesta será enviada de manera confidencial. También estará disponible la consulta telefónica en el número 974 413 928, previa solicitud de cita por correo electrónico.

2. Asesoría grupal

Se organizarán talleres y actividades formativas dirigidas a grupos, con el objetivo de:

- Sensibilizar y educar sobre la sexualidad desde una perspectiva de igualdad y respeto.
- Fomentar el diálogo y la reflexión en torno a temas como relaciones afectivas, diversidad sexual, prevención de riesgos y desarrollo personal.

La Comarca de la Jacetania anima a todos los interesados a aprovechar este recurso, diseñado para mejorar la calidad de vida de sus habitantes y promover relaciones basadas en la confianza, el respeto y el entendimiento mutuo.



ASESORÍA SEXOLÓGICA

UN ESPACIO GRATUITO, CONFIDENCIAL E INCLUSIVO

- Te acompaño en la comprensión y bienestar de las vivencias sobre la sexualidad.
- Dirigido a TODAS las personas, de todas las edades, de forma individual o pareja, también profesionales y familias.

Si tienes dudas, dificultades o preocupaciones sobre:

EDUCACIÓN SEXUAL
IDENTIDAD, ORIENTACIÓN DEL DESEO
PAREJA
ERÓTICA
LGTBIQ

PIDE CITA: asesoriajacetania@gmail.com
TELÉFONO: 974 413 928.
A cargo de: Isabel Roy, sexóloga y educadora

HORARIO: MIÉRCOLES DE 16:30 a 19:30

- Presencial y online.
- En la sede de la Comarca de la Jacetania.

- Febrero: Miércoles 5 y 19.
- Marzo: Miércoles 5 y 19.
- Abril: Miércoles 9 y 30.
- Mayo: Miércoles 7 y 21.
- Junio: Miércoles 4 y 18.

SABÍAS QUE, EN LA JACETANIA ...



juventud
instituto aragonés de la juventud

ASESORÍA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA JÓVENES

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA PARA JÓVENES DE 14 A 30 AÑOS

- Estrés, ansiedad y manejo de emociones
- Soledad y sentimientos negativos
- Adaptación a nuevas situaciones
- Problemas de relación y habilidades sociales

 **MARTES de 15:00 h a 19:00 h**
 **Edificio del Aula externa de la sede comarcal (Jaca)**


Pide cita o infórmate



LA ASESORÍA PERMANECE ABIERTA TODO EL VERANO, PUEDES SOLICITAR TU SESIÓN DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA PRESENCIAL U ONLINE A TRAVÉS DEL SIGUIENTE WHATSAPP 635518460

ASESORIA DE **BIENESTAR EMOCIONAL** PARA JÓVENES



¿Qué encontrarás en la asesoría de bienestar emocional?

Un servicio gratuito y confidencial que presta apoyo personalizado a jóvenes y adolescentes de 14 a 30 años.

¿En qué te ayudamos?

- Gestión del estrés, ansiedad y manejo de las emociones.
- Insatisfacción generalizada con nosotros mismos y/o nuestro entorno.
- Problemas de adaptación a nuevas situaciones (cambio de residencia, duelo ante la muerte de un ser querido...).
- Falta de concentración y atención.
- Sentimientos negativos de soledad, desamparo, vergüenza, culpa, enfado, etc.
- Problemas de relación o dependencia hacia otras personas.
- Crisis personales (abandono de la pareja, incertidumbre con el futuro, cambio de valores...).
- Ayuda psicológica ante determinadas enfermedades o eventos traumáticos.
- Timidez, habilidades sociales, asertividad.

Estamos aquí para ayudarte.

Ponte en contacto con nosotros a través del código QR





**XI concurso de
MICRORRELATOS**
contra la
VIOLENCIA DE GÉNERO

**JÓVENES CON MUCHO
QUE CONTAR**

**Primer Premio: un Apple iPad
Dos Premios Accésit: una tablet**



Tema: eliminación de la violencia de género

Destinatari@s: jóvenes residentes en Aragón entre 14 y 30 años

Extensión: entre 100 y 300 palabras

Plazo: entre el 17 de octubre y el 9 de noviembre de 2025

PINCHA EN EL CARTEL



EL IAJ PONE A DISPOSICIÓN DE LA POBLACIÓN JOVEN UNA SERIE DE ASESORÍAS

Punto de Información sobre vivienda joven

Punto de información joven sobre vivienda



Asesoría de programas Europeos de Juventud

Asesoría que quiere promover y fomentar la participación de los jóvenes aragoneses a través del programa Erasmus+ y Cuerpo Europeo de la Solidaridad



Asesoría de bienestar emocional para jóvenes

Asesoría de bienestar emocional



Asesoría previa sobre senderismo, montaña y deportes de aventura en actividades de tiempo libre juvenil

Asesoría facilita a todas las entidades que organizan actividades de tiempo libre un servicio de asesoría gratuito que permite planificar cualquier actividad de tiempo libre es una inversión en seguridad, responsabilidad y educación..



Asesoría afectivo-sexual para jóvenes

Asesoría que ofrece terapia afectivo sexual a la juventud aragonesa



Asesoría para jóvenes víctimas de delitos sexuales

Asesoría a la juventud aragonesa que ha sido víctima de cualquier tipo de delito



Asesoría de Prevención digital

Asesoría para prevenir y detectar posibles conductas de riesgo y adictivas con los dispositivos móviles



Carnés gestionados por el IAJ (Instituto Aragonés de la Juventud) - Carné Joven de Aragón

El Carné Joven de Aragón, que es personal e intransferible, tiene una validez de dos años y ofrece casi 3.000 descuentos en el ámbito de la cultura, los viajes, las compras, alojamientos, formación, deportes etc.

Existen dos modalidades de Carné Joven de Aragón:

- Carné Clásico.
- Carné Financiero.

Requisitos para poder obtener el carné joven:

- Tener entre 14 y 30 años.
- Cumplimentar la solicitud y adjuntar el Documento Nacional de Identidad.
- Abonar la cantidad de 13,50 € (si realizar la solicitud en la sede el IAJ solo se acepta el pago con tarjetas e crédito).

Ser usuario del Carné Joven de Aragón ofrece múltiples ventajas en:

- Transporte y viajes.
- Alojamientos (albergues juveniles).
- Actividades culturales y deportivas, que incluyen cursos de esquí.
- Formación y cursos de idiomas en el extranjero.
- Centros de ocio, cines y teatros.
- Compras.
- Bares y restaurantes.
- Asesoría jurídica.
- Seguro de asistencia en viaje.



Puedes solicitarlo en:

-Instituto Aragonés de la Juventud, c/ Franco y López nº 4 de Zaragoza (lunes a viernes laborables de 9:00 a 14:00 horas).

-Oficina del Carné Joven en Aragón, Plaza Ángel Sanz Briz, 10 de Zaragoza. Lunes a viernes laborables de 9:00 a 15:00 horas (de lunes a viernes no festivos) y de 16:00 a 20:00 horas (de lunes a jueves no festivos).

-En cualquier oficina de Ibercaja.

<https://www.carnejoven.es/>



Tras la pantalla: juventud y violencia digital

El Instituto Aragonés de la Juventud pone en marcha una iniciativa destinada a la prevención y sensibilización en torno a las diferentes formas de violencia que se ejerce a través de los medios digitales.



[-Pincha sobre la imagen para ir a la web de IAJ](#)

Documental "Tras la pantalla": juventud y violencia digital

La base de este proyecto se encuentra en el documental "Tras la pantalla, pongamos que hablamos de violencia digital", dirigido por Vicky Calavia, que ofrece una visión cercana y empática de las experiencias de jóvenes afectados, así como de expertos y expertas en la materia.

<https://youtu.be/GIM4FeMhZ9>



Guía didáctica para profesores y educadores, elaborada por Begoña Garrido, que sirve de orientación para realizar diferentes actividades relacionadas con el acoso digital en el aula, en horario de tutoría o con un grupo de tiempo libre.

[-Descargate la guía pinchando en la imagen](#)

[-Descarga de material expositivo](#)

DÍA 15 DE NOVIEMBRE: Día Mundial sin alcohol. Datos que debemos conocer:

Alcohol ¿Cuánto es mucho?

Información para acompañar al consejo en consulta de atención primaria.
El consumo de alcohol siempre implica algún riesgo, por lo tanto, **cuanto menos alcohol mejor.**

Si estás en una de estas situaciones, no debes consumir alcohol:

- CONDUCCIÓN
- LACTANCIA
- EMBARAZO
- TRABAJO DE PRECISIÓN
- MEJOR DE EDAD
- ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEDADES
- ACTIVIDADES DE RIESGO
- CUIDADO DE MENORES

Para mejorar tu salud y la de tu entorno te proponemos un sencillo test (AUDIT-C):

Comprueba en tres pasos si realizas un consumo de riesgo de alcohol

- ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

(0) Nunca	(3) De dos a cuatro veces a la semana	PUNTOS
(1) Una o menos veces al mes	(4) Cuatro o más veces a la semana	
(2) De dos a cuatro veces al mes		
- ¿Cuántas consumiciones haces al día?

(0) Una o dos	(3) Siete a nueve	PUNTOS
(1) Tres o cuatro	(4) Diez o más	
(2) Cinco o seis		
- ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas) en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?

(0) Nunca	(3) Semanalmente	PUNTOS
(1) Menos de una vez al mes	(4) A diario o casi a diario	
(2) Mensualmente		

Realizas un posible Consumo de Riesgo* 4 puntos o más 5 puntos o más 0

*En caso de ser positivo este test (AUDIT-C), consulta en tu centro de salud.

¿Qué es un consumo de riesgo?

Es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en futuro (cáncer, problemas de salud mental etc.), incluyendo consecuencias sociales y económicas para la persona que consume o para otras. Se considera a partir de > 40 gramos/día (4 UBEs/día) en hombres y > 20-25 gramos/día (2-2.5 UBEs/día) en mujeres.

También cuando se consumen bebidas alcohólicas **de manera intensiva**, es decir, cuando se consume en una ocasión (4-6 horas) ≥ 60 gramos (6 UBEs) en hombres y ≥ 40 gramos (4 UBEs) en mujeres.

Consulta fuentes oficiales:
Prevención del Consumo de Alcohol
www.sanidad.gob.es
Julio 2023

Una vez que has evaluado si realizas un consumo de riesgo, te animamos a conocer los **límites de consumo de bajo riesgo**. Teniendo en cuenta que, **¡cuanto menos, mejor!**

Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol

10 gramos alcohol / día	1 chupito (40%) 30 ml	Media copa de vino (10%) 125 ml	1 caña (10%) 250 ml	1 UBE
20 gramos alcohol / día	2 chupitos (40%) 60 ml	1 copa de vino (10%) 250 ml	1 jarra cerveza (10%) 500 ml	2 UBE

Consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol, los riesgos sólo se evitan si no consumes alcohol.

¿Te salen las cuentas?

Estos límites de consumo de bajo riesgo no están exentos de riesgos para la salud. A menor consumo, menor riesgo:
Si no bebes nada, te animamos a continuar así, es la opción más segura.
Si beber ya te está causando problemas o piensas que necesitas ayuda, consulta en tu centro de salud.

Algunas recomendaciones para reducir el consumo de alcohol

- No bebas por beber, sáltate alguna ronda.
- Elige bebidas alternativas a las alcohólicas.
- Márcate al menos 2 días libres de alcohol por semana.
- Bebe con calma y rebájalo con otras bebidas sin alcohol.
- No bebas alcohol para calmar la sed ni mientras practicas deporte; el alcohol deshidrata.
- Elige bebidas con menos graduación.
- Mejor beber con el estómago lleno.

Consulta la página web del Ministerio de Sanidad:
estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es

También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en: **LOCALIZA salud**

CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR

El riesgo solo se evita si no lo consumes

Consulta fuentes oficiales:
Prevención del Consumo de Alcohol
www.sanidad.gob.es
Julio 2023

Cómo reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!
Si consumes alcohol, recuerda: **CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!**

1 Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?

2 ¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

Ejercicio para quemarlas

1 jarra de cerveza 500 ml = 1 copa de vino 250 ml = 1 chupito de 60 ml = 140 Kcal

Caminar (5 km/h) 30 min

3 Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana

Sustituye el alcohol de tu despensa por otras bebidas. El agua es la bebida más sana

4 Reduce la cantidad que bebes

- Alterna una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- Elige bebidas con **menos graduación**
- Rebájalo con otras bebidas sin alcohol
- Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata
- Suelta el vaso, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- Utiliza **vasos más pequeños**
- Come antes de beber alcohol y evita alimentos salados mientras bebes

Consulta fuentes oficiales para informarte:
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

ESTRATEGIA PREVENCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Consumo de alcohol, sabías que...

Algunas cifras para España

>15.000 fallecimientos/año
El 74% hombres

edad inicio consumo 14 años

>10.000 millones € costes sociales al año

Consecuencias

>200 problemas de salud

- Cáncer
- Cardiovasculares
- Hepáticas
- Infecciosas
- Salud mental
- Dependencia
- Lesiones
- Otras

Cualquier consumo implica un riesgo, ya que, para determinadas enfermedades (gastrointestinales, cáncer y lesiones) no existe un nivel seguro.

Daños a terceras personas

Consecuencias sociales

Consecuencias económicas

Falsos mitos

¿Es beneficioso el consumo de alcohol? **NO**
Cualquier consumo puede implicar un riesgo. Lo más beneficioso es no consumir alcohol

¿Algunas bebidas alcohólicas son mejores que otras? **NO**
Los estudios científicos muestran que no hay diferencias entre los distintos tipos de bebidas alcohólicas. Por lo tanto no se puede recomendar ninguna de ellas

Consulta fuentes oficiales para informarte:
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

ESTRATEGIA PREVENCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

MUY INTERESANTE:

¿QUIERES CONOCER EUROPA? CON TU BONO DISCOVEREU PUEDES. ¿TIENES 18 AÑOS Y VIVES EN UNO DE LOS ESTADOS MIEMBROS DE LA UE O EN UN TERCER PAÍS ASOCIADO A ERASMUS+? ¡PREPÁRATE PARA DESCUBRIR EUROPA!

¿Cuándo es la próxima convocatoria?

La próxima edición tendrá lugar entre el 30 de octubre y el 13 de noviembre de 2025.

¿Qué es DiscoverEU?

Se te ofrecerá un bono de viaje con el que podrás desplazarte con los medios de transporte más respetuosos con el medio ambiente, como los trenes. En casos determinados, como el de las personas que viven en islas o en zonas remotas, se permitirán otros modos de transporte.

También recibirás una tarjeta de descuentos DiscoverEU que podrás aplicar a muchos descuentos en alojamiento, cultura, deporte, transporte local u otros servicios.

¿Cómo funciona?

Para poder participar, tienes que:

- haber nacido entre el 1 de enero de 2007 y el 31 de diciembre de 2007 (ambos inclusive);
- rellenar el formulario de solicitud en línea con un número de documento de identidad, de pasaporte o de tarjeta de residencia legal válido;
- ser ciudadano o residente* de uno de los países siguientes:
 - uno de los Estados miembros de la Unión Europea, incluidos los países y territorios de ultramar (PTU), o
 - uno de los terceros países asociados al programa Erasmus+: Islandia, Liechtenstein, Macedonia del Norte, Noruega, Serbia y Turquía.
- aceptar la declaración del formulario de solicitud.

* Para más información, consulta el apartado sobre normas «2. Candidatos admisibles».

A continuación, tendrás que responder a un cuestionario (excepto si presentas tu candidatura como miembro de un grupo).

Si resultas seleccionado, podrás hacer un viaje de entre 1 y 30 días de duración en un período de viaje que empezará el 1 de marzo de 2026.

Si viajar te resulta complicado porque tienes una discapacidad o un problema de salud, recibirás asistencia y apoyo para poder participar en esta acción. Puedes encontrar más información en nuestras [preguntas frecuentes](#) (C.10).

¿Puedo viajar con mis amigos?

sí, claro. Puedes ir solo o añadir hasta a un máximo de cuatro amigos en tu grupo, que deberán cumplir las condiciones de admisión anteriores.

**PINCHA EN LA IMAGEN PARA MÁS
INFORMACIÓN**





Línea 024 de atención a la conducta suicida

El Ministerio de Sanidad promueve la **Línea 024 de atención a la conducta suicida**.

Los **destinatarios** de la línea son las **personas con conducta o ideación suicida**, así como los **familiares o allegados de víctimas de suicidio o de personas con ideación suicida**.

El 024 es un servicio de alcance **nacional** (accesible desde todo el territorio nacional), **gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 365 días del año**.



[**+ Info aquí**](#)

① Teléfono acoso escolar

TELÉFONO CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

900 018 018



FUNCIONA LAS 24 HORAS DEL DÍA

MUY INTERESANTE:

TELÉFONO de ATENCIÓN PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas
de violencia contra las mujeres



016



016-online @igualdad.gob.es



violenciagenero.igualdad.gob.es



WhatsApp 600 000 016

#TODAS LAS VIOLENCIAS,
LAS VÍCTIMAS,
LAS ORILLAS



016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

900 504 405 Teléfono único para todo Aragón. Servicio de atención 24 horas al día los 365 días. Teléfono gratuito ofrecido por el IAM. No sale reflejado en la factura de teléfono. Está atendido por trabajadoras Sociales.

ENLACES DE INTERES:

COMARCALES:

- www.jacetania.es
- Facebook JuventudJacaJacetania
- Twiter JuventudJacaJacetania
- Facebook Comarca de la Jacetania
- Twiter Comarca de la Jacetania
- Instagram Comarca de la Jacetania

- Ayuntamiento de Jaca: www.aytojaca.es
- Palacio de Congresos Jaca: <http://www.congresosjaca.es/>
- Servicio Municipal de Deportes Jaca: <https://www.deportesjaca.es/>
- Boletín ADECUARA: <http://www.adecuara.org/boletin.php>

- WWW.DINAMIZOMIPUEBLO.ES
- <https://pueblosvivosaragon.com/jacetania-y-alto-gallego/>

ARAGONESES:

- Instituto Aragonés de la Juventud.
- Aragón Participa: <http://aragonparticipa.aragon.es/quienes-somos>
- Oficina de emancipación joven: <http://www.emancipacioniaj.es/>
- Red Aragonesa de Albergues Juveniles
- Teléfono acoso escolar Aragón: 900 100 456

NACIONAL:

- INJUVE. (Insituto Nacional de Juventud)

EUROPEOS:

- Portal Europeo de la Juventud.
- EURODESK: <https://eurodesk.eu/>
- Portal Europeo de la movilidad profesional (EURES): <https://ec.europa.eu/eures/public/es/homepage>
- Programa Erasmus +: <http://www.erasmusplus.injuve.es/>
- Cuerpo Europeo de Solidaridad: https://ec.europa.eu/youth/solidarity-corps_es



JUVENTUD@JACETANIA.ES -- WWW.JACETANIA.ES -- 974356062
DEPARTAMENTO JUVENTUD COMARCA DE LA JACETANIA