



progresar

Guía para becarios y becarias
de formación docente

Secretaría de Cooperación
Educativa y Acciones Prioritarias

Instituto Nacional de
Formación Docente



Ministerio de Educación
Argentina

Índice

Qué es progresar	03
¿Qué becas son para formación docente?	04
¿Cuál es el monto de la beca?	04
¿Qué estudiantes se consideran ingresantes?	05
¿Qué estudiantes se consideran avanzados/as?	05
¿Cómo puedo saber si cumplo con el requisito académico de estudiante avanzado/a?	05
¿Cómo es el proceso de evaluación de mi postulación?	06
¿Cómo averiguo si salí adjudicado/a?	06
¿Cómo se administra el programa desde el Ministerio de Educación de la Nación y a nivel jurisdiccional?	07
Soy becario/a	08
Fui adjudicado/a, ¿qué debo hacer?	09
¿Cómo y cuándo se cobra?	09
¿Esta beca es compatible con otros beneficios?	10
¿Cuáles son los requisitos académicos para mantener la beca?	10
¿Qué sucede si modifico algún dato personal?	11
¿Qué sucede si cambio de instituto?	11
¿Qué sucede si cambio de carrera?	11
Gestión de reclamos	12
¿Cómo gestionar tu reclamo?	13
A nivel jurisdiccional / institucional	14
Becari@s conectad@s	16
Información adicional	17
Acerca de la CODIV-19	18
¿Qué es el nuevo coronavirus?	19
¿Cómo se contagia?	19

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?	19
¿Cómo me cuido?	20
Consejos para la cuarentena	20
Líneas gratuitas de ayuda	22
Sitios para informarse, leer, aprender y divertirse en casa	25



CUIDA
TU AULA

Memoria a la pizarra
Potenciación y Radicación

1	$\sqrt{4} = 2$ porque $2 \times 2 = 4$
2	$\sqrt{9} = 3$ porque $3 \times 3 = 9$
3	$\sqrt{16} = 4$ porque $4 \times 4 = 16$
4	$\sqrt{25} = 5$ porque $5 \times 5 = 25$
5	$\sqrt{36} = 6$ porque $6 \times 6 = 36$
6	$\sqrt{49} = 7$ porque $7 \times 7 = 49$
7	$\sqrt{64} = 8$ porque $8 \times 8 = 64$
8	$\sqrt{81} = 9$ porque $9 \times 9 = 81$
9	$\sqrt{100} = 10$ porque $10 \times 10 = 100$

Qué es progresar

¿Qué es progresar?

Es un programa del Ministerio de Educación que acompaña a los y las jóvenes para que finalicen sus estudios primarios o secundarios y que continúen en la educación superior o se formen profesionalmente. Nuestro propósito es orientar la acción estatal en el sentido de las necesidades educación, la permanencia y el egreso.

A través de un beneficio económico variable según la carrera y año de cursada, el programa llega a estudiantes de educación obligatoria, educación superior universitaria y no universitaria.

¿Qué becas son para formación docente?

Las becas progresar son para todas las carreras de formación docente. Sin embargo, algunas carreras que se han definido como estratégicas. Las carreras estratégicas difieren según la jurisdicción y se determinan mediante un análisis que realiza el Instituto Nacional de Formación Docente a partir de la información que comunican las jurisdicciones.

En el programa se priorizan los grupos que históricamente han sufrido exclusiones y/o violencias (simbólicas, materiales o de otro tipo), independientemente de las socioeconómicas. En la presente convocatoria, serán prioritarios los siguientes grupos:

- a) Las mujeres con hijos/as de hasta 18 años de edad que se encuentren a cargo de un hogar monoparental.
- b) Los y las integrantes de las comunidades indígenas y/o pertenecientes a pueblos originarios, quienes quedan exceptuados/as del requisito de la edad en la línea de “fomento de la educación superior”.
- c) Las personas trans, quienes quedan exceptuados/as del requisito de la edad.

También se mantiene como renovantes a los/las becarios/as a los que les haya sido adjudicada una beca en la línea de becas Compromiso Docente durante los años 2017-2018-2019.

¿Cuál es el monto de la beca?

Los montos están detallados a continuación, según el año de cursada y si corresponden a carreras estratégicas o no, a saber:

Carreras de formación docente (no universitarias) consideradas estratégicas	Para estudiantes de 1º año: \$ 2.550
	Para estudiantes de 2º año: \$ 2.800
	Para estudiantes de 3º y 4º año: \$ 3.650
Carreras de formación docente (no universitarias)	Para estudiantes de 1º y 2º año: \$ 2.250
	Para estudiantes de 3º y 4º año: \$ 2.700

Los/as becarios/as que ingresan por primera vez a la carrera, recibirán mensualmente el 80% del monto asignado y percibirán el 20% restante al inicio del año siguiente, si al terminar el ciclo lectivo actual cumplen con los requisitos de aprobación de la cursada correspondiente.

A los/as becarios/as avanzados/as, hayan o no sido becarios/as con anterioridad, se les abonará desde la primera cuota el cien por ciento (100%) del monto asignado por cuota, siempre que acrediten haber aprobado más del cincuenta por ciento (50%) de las materias, según plan de estudios y año de cursada.

¿Qué estudiantes se consideran ingresantes?

Se consideran ingresantes a aquellos/as estudiantes que no reportan actividad académica superior, con anterioridad a su postulación.

¿Qué estudiantes se consideran avanzados/as?

Se considera estudiantes avanzados/as a aquellos/as estudiantes que se postulan para la obtención del beneficio y que iniciaron sus estudios superiores con anterioridad al año en que se postulan, según la información que brinde la institución académica respectiva.

¿Cómo puedo saber si cumpla con el requisito académico de estudiante avanzado/a?

Te recomendamos que consultes las cantidades de materias de tu plan de estudio y las cantidades de materias aprobadas con nota final. Por ejemplo: en el caso de que estés

por cursar el 2º año de tu carrera terciaria o universitaria, deberás haber aprobado más del 50 % de las materias establecidas según el plan de estudio de primer año para considerarte estudiante avanzado/a. Si estas por cursar el 3º año, deberás haber aprobado más del 50% del primero y más el 50% del segundo.

¿Cómo es el proceso de evaluación de mi postulación?

La evaluación de los requisitos exigidos por el PROGRAMA estará conformada por DOS (2) etapas, la evaluación socioeconómica y la evaluación académica.

La **evaluación socioeconómica** se realizará a través de la ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (ANSES) en función de los ingresos del/la postulante y los de su grupo familiar que se registren en las bases de datos de dicho organismo al momento de la inscripción.

Es importante que mantengas tus datos y/o los de tu grupo familiar actualizados. Para las inscripciones de Formación Docente, no se requiere llevar ninguna documentación a las oficinas de ANSES salvo que haya alguna inconsistencia en cuanto a los ingresos.

La **evaluación académica** se realizará conforme a los siguientes datos:

- a) El año de ingreso definido por el presente apartado y la información brindada por cada institución educativa.
- b) La duración de la carrera según plan de estudios y los datos refrendados por el Instituto Superior de Formación Docente
- c) La cantidad de materias según plan de estudios y la certificación realizada por el instituto.

¿Cómo averiguo si salí adjudicado/a?

Es importante que recuerdes tu usuario y tu contraseña para ingresar en la página de [progresar](#), ya que te permitirá consultar el estado de tu beca, gestión de reclamos, etcétera. Si la olvidaste, podés consultar en la sección de reclamos de esta guía.

Unos días después de cerrada la convocatoria, podrás consultar el estado de la solicitud. Allí podrás visualizar los siguientes estados:

- **Beneficio adjudicado:** saliste como beneficiario/a. En esta guía encontrarás una sección dedicada a ser becario/a.

- **Beneficio rechazado:** alguno de los datos informados en tu solicitud no cumple con los requisitos establecidos para acceder al programa, puede ser por: ingresos del grupo familiar, situación académica, inconsistencia de datos. Si los motivos no coinciden con tu situación, podés iniciar el reclamo correspondiente, que deberá formularse dentro de los veinte (20) días hábiles desde que es publicado el dicho estado y debe realizarse a través de la web de [progresar](#).
- **Beneficio pendiente de evaluación:** esta situación se presenta cuando aún no se han evaluado los datos de tu solicitud, ya sea porque la institución no informó tu situación académica o porque la ANSES no ha informado tu situación en relación a los ingresos. Es importante saber en qué situación estás antes de iniciar el reclamo.

¿Cómo se administra el programa desde el Ministerio de Educación de la Nación y a nivel jurisdiccional?

A nivel nacional, las becas [progresar](#) se administran desde la Dirección Nacional de Becas (DNB) que depende de la Subsecretaría de Participación y Democratización Educativa, organismo que trabaja articuladamente con el Instituto Nacional de Formación Docente (INFoD); todas estas son dependencias del Ministerio de Educación Nacional.

A nivel jurisdiccional, las áreas de conducción de la Educación Superior (Direcciones de Educación Superior, Agencias de Educación Superior, etcétera) mantienen la comunicación con los Institutos Superior de Formación Docente (ISFD). En cada jurisdicción podrás encontrarte con un/una referente provincial y en cada institución con la el/la referente institucional.

Referente provincial/jurisdiccional

Es un actor clave, ya que media entre los equipos del Ministerio de Educación de la Nación (Dirección Nacional de Becas Educativas, INFoD) y los ISFD de tu provincia. Trabaja bajo la órbita de la Dirección de Educación Superior o su equivalente según la jurisdicción.

Referente institucional

El referente institucional de becas es el/a responsable designado/a dentro de tu ISFD. Se encarga de la orientación a postulantes y del acompañamiento a los/las becarios/as. En algunas instituciones se encarga de administrar la plataforma de becas [progresar](#) de tu institución. En ocasiones puede ser alguna autoridad de la conducción, docentes, preceptores, bedeles, etcétera. Es importante que identifiques su figura.



Soy becario/a

Soy becario/a

Una vez finalizado el proceso de evaluación de los requisitos exigidos por el programa, se adjudicará el beneficio a los/ las estudiantes que los cumplan; posteriormente, se confirmará tu nueva condición de becario/a del programa y comenzarán los pasos necesarios para el otorgamiento del cobro. A partir de ese momento, debes estar informado de todos los beneficios de la línea, de los requisitos necesarios para mantener la beca, como así también los pasos que se deben seguir para poder cobrar el beneficio, además de las instancias de reclamo ante un posible inconveniente.

Cada beca otorgada representa una inversión del Estado nacional con el objetivo de generar condiciones propicias para aquellos/as estudiantes que se forman en el nivel superior. Es por esta razón que el estímulo económico se complementará con estrategias de acompañamiento y fortalecimiento de las trayectorias educativas para que, de manera eficaz, puedas mantener y finalizar la carrera, así como cumplir con los requisitos solicitados según las líneas de becas de formación docente.

Fui adjudicado/a, ¿qué debo hacer?

Revisá tu casilla de mail periódicamente, incluso tu carpeta de correo no deseado o spam, ya que, por esta vía, recibirás la información acerca del cobro. Es importante que mantengas tus datos de contacto actualizados, ya que debes estar informado/a de las modalidades y fechas de pago. Contactate con el referente de becas de tu institución o el referente provincial si tenés alguna duda.

¿Cómo y cuándo se cobra?

Las becas progresar se cobran por 10 (diez) meses en cuotas consecutivas a partir del momento de la adjudicación. La modalidad de pago puede ser realizada a través de cajeros automáticos o en las sucursales del Correo Argentino hasta que se finalice el proceso de bancarización.

Todos los meses la ANSES informará el calendario de cobro. La fecha exacta se determina según el número de terminación del Documento Nacional de Identidad del titular del beneficio.

Cada estudiante puede consultar a través de la de la página de ANSES cómo y cuándo cobra. Se otorgará un plazo para retirar el dinero, vencido el mismo el/la becario/a no lo podrá cobrar debiendo comunicarse a la línea de atención de ANSES (130) para realizar el reclamo correspondiente.

Si el titular de la becas ha sido adjudicado/a durante el año de la convocatoria, pero no concurre a su cobro por un período de dos (2) meses consecutivos, puede perder su beneficio. Te recomendamos que informes cualquier inconveniente a través de la web de [progresar](#) y se lo comuniqués a tu referente institucional y/o provincial.

¿Esta beca es compatible con otros beneficios?

La beca [progresar](#) es compatible con otros beneficios que se otorgan desde el Estado nacional, como la Asignación Universal por Hijo o el Ingreso Familiar de Emergencia, pero es incompatible con otro beneficio de carácter educativo. Si el beneficio es jurisdiccional o provincial, consultá en el ente que lo otorga.

¿Cuáles son los requisitos académicos para mantener la beca?

La beca [progresar](#) tienen una duración de un año. Cada beneficiario/a puede solicitarla consecutivamente mientras no se exceda en dos (2) años o más en el tiempo de duración de la carrera, según el correspondiente plan de estudios

Es importante que conozcas la cantidad de materias del plan de estudio y cuántas materias corresponden a cada año de cursada, ya que de estos datos dependerán las reinscripciones que puedas realizar en el programa.

Los/as postulantes a una beca [progresar](#) que acceden por primera vez a la beca en calidad de alumnos/as avanzados/as, así como los que revistan la condición de reinscritos/as, es decir, que hayan tenido una beca con anterioridad, deberán acreditar más del CINCUENTA POR CIENTO (50%) de las materias aprobadas conforme con el plan de estudio y el año cursado.

Los grupos en condición de vulnerabilidad multidimensional, deberán acreditar la condición de regularidad exigido por el plan de estudios respectivo

¿Qué sucede si modifico algún dato personal?

Para permanecer en el programa, los/as becarios/as deberán informar cualquier variación que consideren relevante respecto de su situación personal, familiar, patrimonial, laboral, económica y académica, incluyendo los eventuales cambios de domicilio, en un plazo no mayor a TREINTA (30) días hábiles administrativos de que haya sucedido el cambio, a través de la web de [progresar](#)

¿Qué sucede si cambio de instituto?

Si cambiás la institución, pero no la carrera que elegiste, siempre y cuando aplique el mismo plan de estudio, solamente deberás informar el cambio correspondiente.

¿Qué sucede si cambio de carrera?

Si cambiás de carrera, se modifica el plan de estudio, por lo tanto perderás la beca. En tal caso deberás esperar por lo menos un año calendario para solicitarla nuevamente, siempre y cuando continúes cumpliendo con los requisitos establecidos en el programa.

progresar

Acompañamos a los y las jóvenes para que terminen sus estudios.

Queremos acompañar a los y las jóvenes para que finalicen sus estudios primarios o secundarios, que continúen con la educación superior o se formen profesionalmente. Nuestro propósito es orientar la acción estatal en función de las necesidades de desarrollo y crecimiento de la Argentina, garantizando condiciones igualitarias de acceso a la educación, la permanencia y el egreso.



Inscripción progresar
Nivel superior

Preguntas Frecuentes
(Nivel Superior)



Inscripción progresar
Nivel Obligatorio

Preguntas Frecuentes
(Nivel Obligatorio)



Gestión de reclamos

Gestión de reclamos

Te recomendamos que leas el reglamento del programa y sus condiciones antes de comenzar cualquier el trámite.

¿Cómo gestionar tú reclamo?

Uno de los inconvenientes más comunes es el olvido de usuario y contraseña.

Podrás restablecer tu contraseña con la información de tu USUARIO y CORREO ELECTRÓNICO registrado. ¡SEGUÍ LOS PASOS!

- 1) Ingresá a <https://becasprogresar.educacion.gob.ar>
- 2) Hacé click en INICIAR SESIÓN, luego en OLVIDÉ MI CONTRASEÑA
- 3) Completá con el correo electrónico que hayas registrado por primera vez y hacé click en SIGUIENTE.
- 4) Luego, completá con tu USUARIO y hacé click en SIGUIENTE.
- 5) Por último, copiá la contraseña que se visualizará en la página y hacé click en IR AL INICIO DE SESIÓN.

Como titular de la beca es tu responsabilidad iniciar el reclamo correspondiente ante algún problema con el beneficio.

Si tenés algún inconveniente en relación con el estado de tu beneficio, podés iniciar el reclamo a través de la web:

- Ingresando con tu USUARIO y CONTRASEÑA podrás chatear con algún asistente de la mesa de ayuda.

Si necesitás modificar el lugar de cobro:

<https://www.anses.gob.ar/tramite/cambio-de-lugar-de-cobro>

Por otros inconvenientes relacionados a las gestiones vía ANSES :

Línea gratuita 130. Atención al público de 8 a 20 hs.

A nivel institucional y jurisdiccional

Además, podés ponerte en comunicación con tu referente institucional o provincial de becas para que te acompañe en el seguimiento del reclamo. Estos son los sitios web de las áreas de conducción de la Educación Superior jurisdiccionales:

Buenos Aires

<http://www.abc.gov.ar/educacion#>

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion-e-innovacion/unidad-de-coordinacion-del-sistema-de-formacion-docente>

Catamarca

<http://web.catamarca.edu.ar/sitio/comunicacion/noticias.html>

Corrientes

<http://www.dgescorrientes.net/>

Chaco

<https://ces-cha.infed.edu.ar/sitio/datos-institucionales/>

Chubut

<https://www.chubut.edu.ar>

Córdoba

<http://dges-cba.edu.ar/wp/>

Entre Ríos

<https://des-ers.infed.edu.ar/sitio/direccion-de-educacion-superior/>

Formosa

<https://des-for.infed.edu.ar/sitio/>

Jujuy

<http://educacion.jujuy.gob.ar/direcciones-de-nivel/#1477397011215-2a82fd0a-c179> La

Pampa

<https://sitio.lapampa.edu.ar/index.php/unidades-de-organizacion/ministerio-de-educacion/subsecretaria-de-educacion/direccion-general-de-educacion-superior>

La Rioja

<https://des-lrj.infed.edu.ar/sitio/>

Mendoza

<http://www.mendoza.edu.ar/direccion-de-educacion-superior/>

Misiones

<https://des-mis.infed.edu.ar/sitio/>

Neuquén

<https://www.neuquen.edu.ar/niveles-y-modalidades/educacion-superior/>

Río Negro

<https://www.rionegro.gov.ar/?catID=11>

Salta

<https://dges-sal.infed.edu.ar/sitio/>

San Juan

<https://des-sjn.infed.edu.ar/sitio/datos-institucionales/>

San Luis

<http://admin.educacion.sanluis.gov.ar/educacionasp/paginas/organigrama.asp?AreaID=21>

Santa Cruz

<https://des-scr.infed.edu.ar/sitio/>

Santa Fe

https://www.santafe.gov.ar/index.php/educacion/guia/get_tree_by_node?node_id=121871

Santiago del Estero

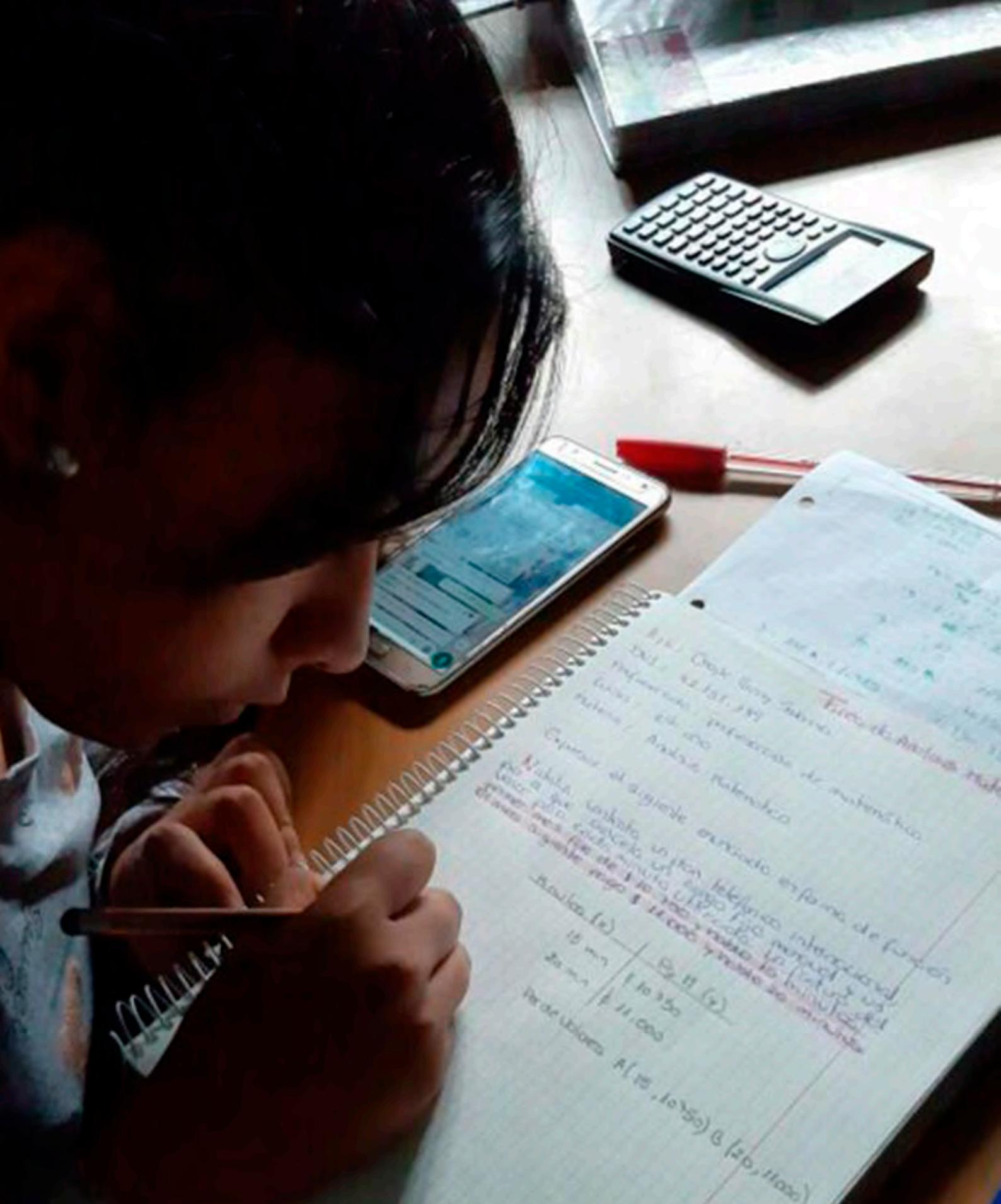
<https://des-sgo.infed.edu.ar/sitio/>

Tierra del Fuego

<https://educacion.tierradelfuego.gob.ar/terciario-superior-rurales-y-otros/>

Tucumán

<https://des-tuc.infed.edu.ar/sitio/>



Becari@s conectad@s

Becari@s conectad@s

El rol informativo que cumplen los canales institucionales virtuales de comunicación hace necesario que los/ las estudiantes becarios/ as estén en contacto permanente para conocer las políticas, orientaciones y novedades de las entidades nacionales, provinciales y a nivel institucional. Por eso es importante que estés conectado/a los sitios web de Becas progresar, del Instituto Nacional de Formación Docente, las direcciones de Educación Superior, los nodos institucionales, como así también las redes sociales propuestas por el colectivo estudiantil para establecer vínculos más cercanos como pueden ser WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok, entre otros.

A través de estas plataformas, ¡estaremos comunicados con vos! Te mantendremos al tanto de las novedades y te comunicaremos que acciones se realizarán desde el Ministerio de Educación para acompañarte en el recorrido de tu formación y entre todos y todas crear una gran red que nos mantenga conectados y comunicados.

El desafío está en que la información pueda llegarles a todos y todas. Estamos transitando un momento histórico que nos exige la necesidad de interactuar con nuestros/as compañeros/as en mayor medida, para interpretar mejor las actividades y los contenidos propuestos por los/las docentes y además para entablar lazos comunicativos significativos. La construcción de nuevos espacios de diálogo generará el acompañamiento necesario para entender la realidad socioeducativa del colectivo estudiantil, conocer las fortalezas y dificultades por las que atraviesan algunos/as estudiantes. Con la intención de andar y caminar juntos/as esta etapa, es clave pensar ideas, acciones y estrategias para mantenernos conectados de manera virtual, poder compartir recursos, sostener la cursada y entre todos y todas evitar deserciones.

Información adicional

Sitios con novedades de becas y políticas públicas estudiantes de la formación docente.

Becas progresar: <https://becasprogresar.educacion.gob.ar/>

INFoD: <https://tic.infod.edu.ar/estudiantes/>

Ministerio de Educación: <https://www.argentina.gob.ar/educacion>

ANSES: <https://www.anses.gob.ar/educacion>



Acercas de la COVID-19

Acerca de la CODIV-19

Esto ya lo sabés, pero viene bien recordarlo:

Si tenés dudas sobre el coronavirus (COVID-19), los síntomas y cómo prevenirlo, podés consultar estos canales:

- Línea telefónica Salud Responde (Ministerio de Salud de la Nación): 0800-222-1002
- Web oficial <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>
- TikTok (@msalnacion)

Informate siempre a través de las fuentes oficiales, es decir, los teléfonos y los sitios web del Estado.

¿Qué es el nuevo coronavirus?

Es un nuevo virus que causa una enfermedad llamada COVID-19. La mayoría de las personas que se enferman tienen síntomas leves y algunos no tienen ningún síntoma. Son las personas mayores o con otras afecciones de salud las que suelen presentar síntomas más graves.

¿Cómo se contagia?

Se transmite de una persona a otra a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. También se transmite por contacto con las manos, superficies u objetos contaminados por esas pequeñas gotas que son imperceptibles. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos como lavandina o alcohol diluidos.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la dificultad para respirar son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o insuficiencia respiratoria. En pocas ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de una

gripe o un resfrío común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba.

¿Cómo me cuido?

Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40 a 60 segundos. Para no contar cada vez, elegí una parte de una canción que te guste, tomale el tiempo, y cantala cada vez que te lavás las manos. Estornudá o tosé sobre el pliegue del codo o sobre un pañuelo descartable y tiralo a la basura inmediatamente (no te lo guardes en el bolsillo). Y si se te escapó un estornudón, limpiá las superficies cercanas.

- Mantené ventilados los ambientes ¡Abrí todas las mañanas las ventanas!
- #quedateencasa pero si tenés que salir por fuerza mayor, recordá desinfectar todo lo que traigas de afuera y lavarte las manos apenas entrás.
- Dejá las zapatillas con las que saliste a la calle sobre un trapo con lavandina y usá otras adentro.
- Si paseás a tu mascota, lavale las patas con agua y jabón blanco para entrar a la casa.

Consejos para la cuarentena

👉 Intentá mantener rutinas diarias que le hagan bien a tu cuerpo y a tu mente

Esto es bastante sencillo: se trata de conservar rutinas de sueño, hacer ejercicios, comer bien y tomar líquidos de manera de mantener hidratado tu cuerpo. Por ejemplo, si estás con tareas escolares, te recomendamos que respetes el horario en el que ibas a la escuela para hacerlas.

👉 Seguí en contacto con tus amistades y familiares

Mantenete en contacto con quienes no podés ver en persona por el aislamiento. Charlá acerca de lo que sentís respecto del aislamiento, lo que tenés ganas de hacer, y también de lo que vas a hacer cuando esto termine, ¡porque esto no es eterno!

👉 No estás solo ni sola

Recordá que el aislamiento social no pone entre paréntesis tus vínculos afectivos. Siguen y seguirán existiendo. Apoyate en ellos para recibir ayuda y también brindarla a quien la necesite. Pedí que te escuchen y también escuchá.

👉 **Infórmate con fuentes confiables**

No creas en toda la información del coronavirus que te llega al WhatsApp o por las redes sociales. ¿Cuáles son las fuentes confiables? Las que son oficiales, producidas principalmente por el gobierno nacional o por los gobiernos provinciales y/o municipales.

👉 **No pases demasiado tiempo mirando videos o leyendo sobre la pandemia**

Esto solo genera ansiedad y miedo. Te recomendamos usar Télam CONFIAR. Y si querés chequear si una información que te llegó por WhatsApp es verdadera o falsa, entrá acá y chequéalo fácilmente: Télam Infodemia, un espacio nuevo para verificar los datos que circulan y también brindar herramientas para detectar las noticias falsas o inciertas.



Líneas gratuitas de ayuda

Líneas gratuitas de ayuda

Siempre que uno o una necesita ayuda es importante primero recurrir a las personas cercanas con quienes tenemos confianza: madres, padres, adultos cercanos que nos quieren y pueden escucharnos. También con amigos y amigas que nos pueden ayudar a encarar un problema que nos cuesta abordar. Pero si no tenés a nadie cercano a quien recurrir cuando necesites ayuda, existen diversos recursos disponibles en todo el país, para asesorarte y acompañarte ante cualquier situación en la que sientas que alguien está vulnerando tus derechos. En estos días en los que no podés salir de casa, es importante que tengas a mano estos teléfonos para vos o para ayudar a quien lo necesite:

Estos números son de alcance nacional, podés averiguar si en tu provincia existen líneas directas de atención.

Violencia de género

Línea 144 (Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad). Brinda asesoramiento y asistencia en todo el país, las 24 horas, en todos los casos de violencia contemplados en la Ley No 26.485 "Protección Integral a las Mujeres". Envió mail a linea144@mingeneros.gob.ar

Consumos problemáticos

Llamá a la **Línea 141** si estás atravesando una situación de consumo de sustancias y necesitás ayuda. Allí podrás hablar las 24 horas con profesionales especializados de la SEDRONAR. También podés chatear o escribirles, de forma anónima o no, en argentina.gob.ar/sedronar/contacto

Temas vinculadas a tu salud integral

Llamá al **0800-222-1002** si tenés cualquier duda vinculada con tu salud en el marco de este aislamiento social obligatorio. Allí te escucharán y derivarán a la atención específica que requieras según tu consulta. Aquí también los teléfonos de áreas de salud de cada provincia: argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos

Salud sexual

Línea **0800-2223 444** (Salud Sexual) te brinda atención personalizada y oportuna para facilitar el acceso a los servicios de salud sexual y salud reproductiva en todo el país. La línea brinda información, entre otras cuestiones, sobre derechos sexuales, derechos reproductivos y marco legal, obligaciones del sistema público de salud, de las obras sociales nacionales y provinciales y de las prepagas, derechos de las personas LGTTIBQ, violencia sexual, Interrupción legal del embarazo.

Violencia institucional

Llamá al **0800-122-5878** si fuiste víctima de violencia institucional o si una amiga o amigo sufrió este tipo de violencia. Es la línea gratuita de la Secretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural.

Cualquier tipo de emergencia

911, en todo el país, las 24 horas.



**Sitios para informarse, leer,
aprender y divertirse en casa**

Sitios para informarse, leer, aprender y divertirse en casa

El entorno actual requiere una mejor programación de nuestra rutina diaria: destinar un espacio para nuestras labores hogareñas, organizar el tiempo de trabajo y de las actividades propuestas por nuestros/as docentes, etc. Asimismo es necesario dedicar un espacio importante al esparcimiento personal para aprovechar nuestro tiempo libre, por eso, te dejamos los siguientes enlaces de páginas web disponibles en Internet, que corresponden a sitios oficiales y otras de acceso público, donde podrás encontrar recursos educativos, información y canales de entretenimiento.

Sitios web oficiales con recursos educativos para la enseñanza y aprendizaje y portales con contenido estadístico:

<https://www.argentina.gob.ar/educación>

<https://tic.infod.edu.ar/recursos-web/>

<https://www.educ.ar/>

<https://www.siteal.iiep.unesco.org/>

Sitios web de noticias de canales oficiales:

<http://www.radionacional.com.ar/>

<https://www.tvpublica.com.ar/>

<https://www.telam.com.ar/>

Sitios web páginas de salud sexual y reproductiva:

<https://www.argentina.gob.ar/educacion/esi/recursos>

<https://www.argentina.gob.ar/generos>

Sitio web con agenda cultural:

<https://www.cultura.gob.ar/>