



“5 HATZ 5 ERRONKA”
APIRIUAREN ZOTIK AURRERA/ A PARTIR DEL 20 DE ABRIL

Eskubidean Planetik bultzatutako egitasmoa Pasaia-ko haurrek eta nerabeek etxean jokabide osasungarriak izan ditzaten, eta haien eskubideak aldarrikatzeko.

Iniciativa impulsada desde el Plan Eskubidean para que niñas, niños y adolescentes de Pasaia desarrollen hábitos saludables y se proclamen sus derechos.

ESKUBIDEAN
PASAIAKOHUR ETZENEKIN
DARBAZTEN DUTZEN PLAN

PASAIKO UDALA

HAUR ETA NERABEENTZAT EUREN ESKUBIDEEI BURUZKO AHOLKUAK ETA BALIABIDEAK

CONSEJOS Y RECURSOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y
ADOLESCENTES ACERCA DE SUS DERECHOS



CONSEJOS Y RECURSOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES ACERCA DE SUS DERECHOS

1. Recursos para el cuidado de la salud.

- **Elikadura, osasunerako giltza. Hik hasi. (*La alimentación, la llave de la salud. Hik hasi*).**
- **Recetas para realizar con niños/as. Guraso.eus**
- **Vida saludable. Departamento de Salud.**

2. Actividades deportivas para niños/as y adolescentes.

- **Yoga para niños y adolescentes.**
- **Deporte escolar en casa**

3. Promover actitudes adecuadas para las nuevas tecnologías y pautas para evitar riesgos online.

- **10 actitudes adecuadas en las redes sociales. Cultura digital.**
- **Aplicaciones clasificadas por edades para su uso en los móviles.**
- **Siete opciones para entretener a los más pequeños. Pantallas amigas.**

4. Reto para incentivar el uso del euskera en casa.

- **UEMA: etxean goxo egoteko euskarazko baliabideen gida (*Guía de recursos en euskera para estar a gusto en casa*)**
- **Necesidad de tiempo de ocio. Canal Argia: películas, obras de teatro, charlas, vídeos populares, entrevistas, cortometrajes...**



5. Recursos para desarrollar la imaginación, hacer ciencia y hacer cosas en casa durante el tiempo de ocio.

- **Recursos para hacer cosas en familia.**
- **Experimentos sencillos para hacer con niños/as.**
- **Familias en red, Propuesta cultural de la Diputación.**
- **Cuentos para gestionar las emociones:**
Vergüenza; MUNSTRO ARROSA
Tristeza: ALAITXO SAGUTXOA
Alegría: MARIMOTOTS POZIK
Enfado: HASERRE GORRIA
Miedo: BEEELDUR NAIZ
- **Juego de la oca de Oarsoaldea.**

6. Para que niñas, niños y jóvenes conozcan sus derechos.

- **Pasaia, ciudad amiga de la infancia y la adolescencia.**
- **Web de la infancia y la adolescencia del Ararteko.**

7. Otros servicios

- **GOXATU on-line:** “Goxatu” ha adecuado el servicio de asesoría sexual y género para adolescentes y jóvenes. Modo de contacto: Instagram: lahia3.0/
E-maila: sexuaholkularitza@pasaia.net
- **Zeuk Esan:** teléfono de ayuda dirigido a niñas, niños y adolescentes de Euskadi.

