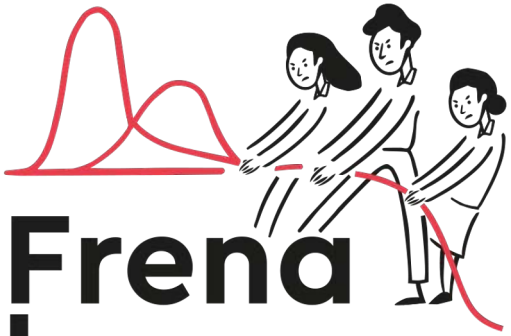


Frena la curva

Juntxs somos más fuertes

MÉXICO

Ayúdanos a frenar la curva.

Sube tus iniciativas

(Última actualización: Marzo 24, 2020)

Iniciativas de todxs y para todxs, contra el COVID-19.

Te damos la bienvenida a **FrenaLaCurva México:** La Red ciudadana de información y cuidados contra el #COVID19

La pandemia del coronavirus (COVID-19) nos enfrenta a un enorme desafío como planeta, como país y como sociedad.
En estas semanas difíciles debemos dar lo mejor y demostrar la unión como país más que nunca… En México contamos con los medios y con equipos profesionales comprometidos para enfrentar este problema.

Los virus se combaten con ciencia y conocimiento. Pero todo lo anterior no significa que no podamos **contribuir también desde la sociedad civil,** desde nuestras organizaciones sociales, nuestras empresas o nuestra propia familia, como ciudadanía responsable. El conjunto de retos es tan amplio y diverso, los cambios son tan acelerados y las condiciones tan inéditas, que exigen ir todas a una.

Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

Cuando apenas han pasado unos días desde los primeros casos de contagio, ya han brotado cientos de iniciativas espontáneas de solidaridad, muestras de resiliencia cívica que sacan nuestra mejor versión como sociedad:

- grupos informales de autoayuda,
- familias vecinas que por primera vez se ofrecen a hacer la compra a las personas más mayores,
- jóvenes que quieren ayudar cuidando a niñas y niños de quienes por su trabajo no pueden quedarse en casa,
- comunidades de makers intentando apoyar al sistema de salud con sus innovaciones,
- grupos de teatro y música que hacen espectáculos en las redes sociales, entre otros...

Ayúdanos a dar una respuesta colectiva
pensando sobre todo, en quien peor lo está pasando.

Ayúdanos a frenar la curva.

#FrenaLaCurvaMX

Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

FrenaLaCurva México

Es una guía de iniciativas ciudadanas frente al coronavirus (COVID-19), innovación social y resiliencia cívica en tiempos de pandemia, que forma parte de FrenaLaCurva.Net

- Ingresa a mexico.frenalacurva.net, **infórmate, cuídate y cuida, participa.**
- Nuestra misión es acelerar, visibilizar y multiplicar iniciativas ciudadanas que ayudan a enfrentar la situación provocada por el COVID-19.
- El coronavirus está en fase de crecimiento exponencial. Los casos en México crecerán cada día. Tenemos que ver cómo evoluciona la curva de casos confirmados: **Ayúdanos a frenar la curva.**

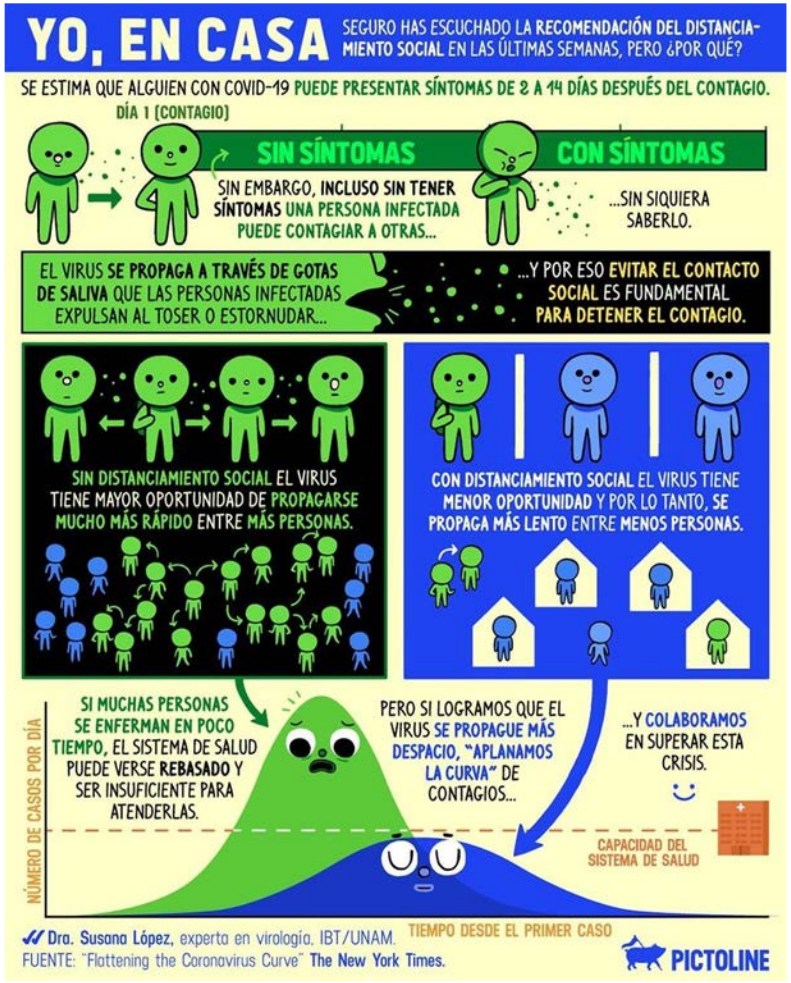
¿Cómo puedo ayudar?

1.

#YoEnCasa

Si puedes, #QuedateEnCasa, sigue las recomendaciones de cuidado e higiene.

Recuerda que el distanciamiento social ***(distanciamiento físico y solidaridad social)*** es una medida que podemos adoptar para protegernos del coronavirus y frenar la curva.



Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

2.

Invita a tus contactos a subir sus iniciativas.

Puedes compartir esta imagen en tus redes sociales, email, mensajes… ¡Tenemos más diseños!

Descargar imágenes FB/IG

Descargar imágenes TW

¿Ya conoces a @FrenaLaCurvaMX?

Además de información oficial, encuentra iniciativas de innovación social y ciudadana, proyectos propios, kit de auto-organización...

¡Súmate! #YoMeQuedoEnCasa para frenar el #COVID19 http://mexico.frenalacurva.net

Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

¡Sí, más!

¿Qué esperas?, entra al folder, descarga las imágenes y comparte.

Descargar imágenes FB/IG

Descargar imágenes TW

Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

3.

¡Síguenos!
y comparte
nuestras
publicaciones
en tus redes
sociales

#FrenaLaCurvaMX
@FrenaLaCurvaMX

Facebook:
facebook.com/frenalacurvamx

Twitter:
twitter.com/frenalacurvamx

Instagram:
instagram.com/frenalacurvamx

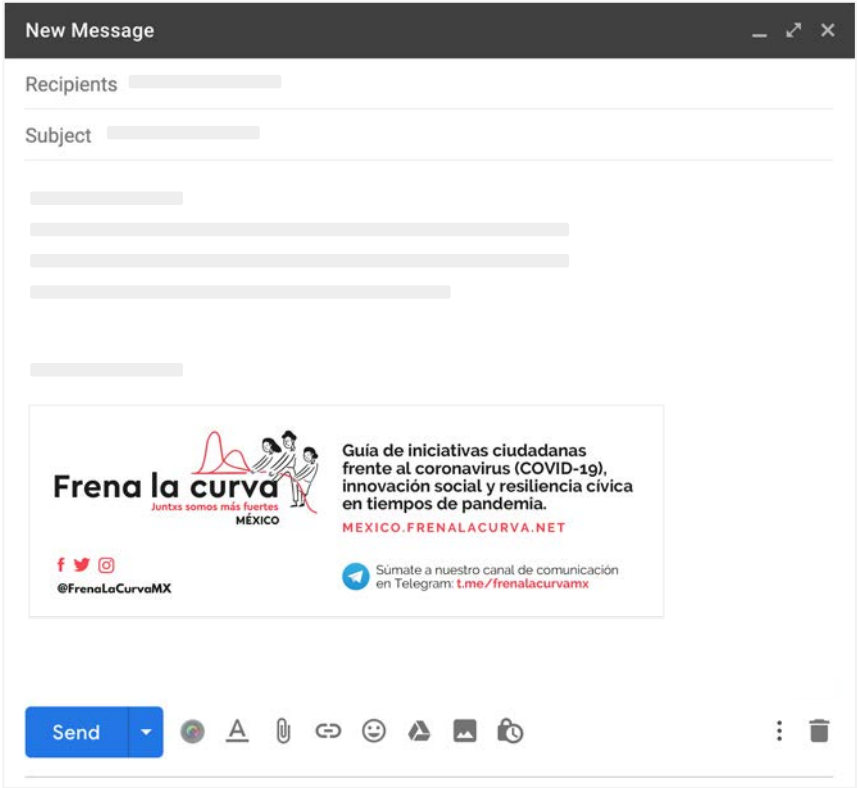
4.

¡Súmate! Puedes agregar esta imagen a tu firma de emails

No olvides insertar el enlace al sitio web: ***http://mexico.frenalacurva.net*** *en la imagen.*

Si no sabes como, aquí te dejamos las [instrucciones para Gmail](#).

Descargar imagen

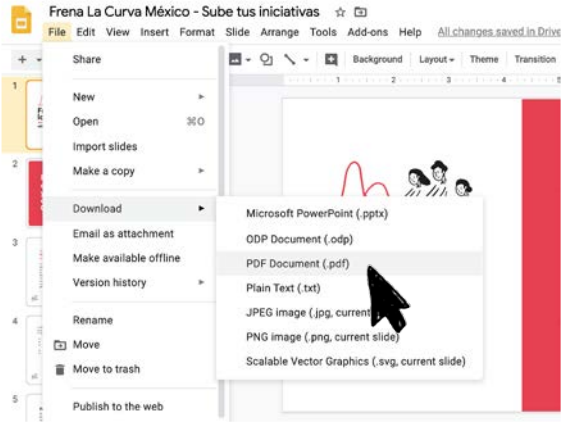


5.

Comparte esta guía con otros.

Por si se te había olvidado el link, aquí va de nuevo:

bit.ly/frenalacurvamxiniciativas



o bien, descarga en PDF
y compártelo por email, WhatsApp...
¡Lo que prefieras!

Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

6.

Comparte las iniciativas que otros están subiendo a mexico.frenalacurva.mx

Aquí puedes ver las categorías:

¿Prefieres verlo en un word? Aquí puedes:

Ver Documento Word

Cuidados

mx.frenalacurva.net/c/cuidados

¿Qué puedo hacer durante la cuarentena?

mx.frenalacurva.net/c/que-puedo-hacer-durante-la-cuarentena

Trabajo

mx.frenalacurva.net/c/trabajo

Educación / Para aprender

mx.frenalacurva.net/c/educacion-para-aprender

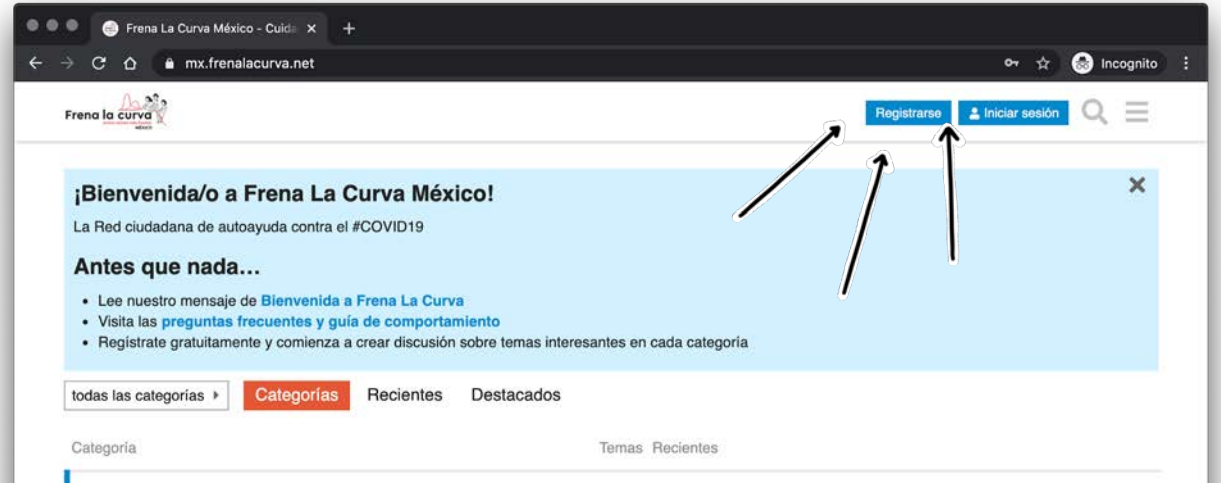
¿Cómo puedo participar en la web?

Guía de Uso

1. Para empezar a contribuir… ¡Registrate!
2. Si ya te registraste comprueba que has iniciado tu sesión.
3. Busca la categoría y subcategoría con la que se identifica la iniciativa.
4. Para incluir tu entrada, crea un tema nuevo.
5. Describe la iniciativa usando esta plantilla.

1. Para empezar a contribuir... ¡Registrate!

- Entra a: https://mx.frenalacurva.net/
- Te enviarán un correo de confirmación para activar tu cuenta.
- Si no te llega a la bandeja de entrada, comprueba tu bandeja de correo no deseado (Spam).

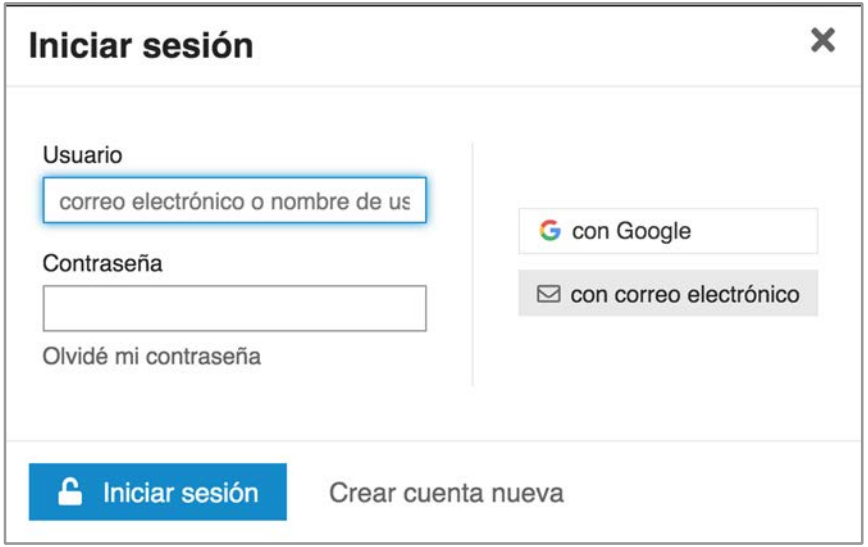


Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

2.

Si ya te registraste, comprueba que has iniciado tu sesión.



Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

3.

Busca la categoría y subcategoría con la que identificas la iniciativa.

Categoría

Información Verificada

Información verificada por el equipo de #VERIFICADOCOVID19MX

- #VERIFICADOCOVID19
- Información básica sobre el COVID19
- ¿Cómo verificar información?
- #YoenCasa

Información Oficial

Información oficial de las autoridades mexicanas

- Nacional
- Por Estados

Cuidados

Consejos e iniciativas para procurar el autocuidado y los cuidados hacia los demás durante la pandemia.

- Bienestar y recursos
- Redes de apoyo vecinal
- Recursos o apoyo para la salud mental
- Alimentación y consumo responsable
- Movilidad ante la contingencia
- Ideas a desarrollar

¿Qué puedo hacer durante la cuarentena?

Consejos y recursos para el tiempo que se deba de estar en aislamiento o cuarentena en casa.

- Actividades con niños y niñas
- Peliculas, libros, series, informativos en abierto
- Iniciativas culturales y artísticas
- Ideas a desarrollar

Trabajo

Información e iniciativas que ayuden a paliar los efectos de la crisis del coronavirus a nivel laboral.

- Consejos y buenas prácticas
- Asesoría laboral
- Teletrabajo/HomeOffice
- Ideas a desarrollar
- Servicios a domicilio

Educación / Para aprender

Consejos y materiales para aprender mientras dura el periodo de pandemia.

- Recursos E-Learning (Educación a distancia)
- Materiales educativos
- Ideas a desarrollar

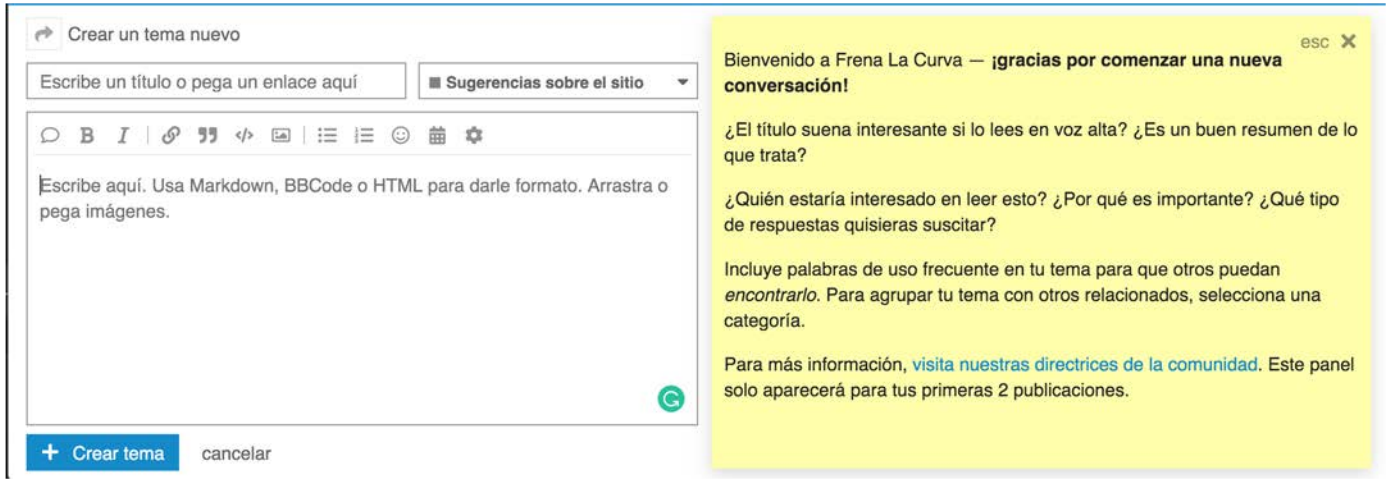
Sugerencias sobre el sitio

Debate sobre este sitio, su organización, cómo funciona y cómo podemos mejorarlo. También nos puedes pasar recomendaciones, comentarios en general, todo suma!

Frena la curva
Juntxs somos más fuertes
MÉXICO

mexico.frenalacurva.net

4. Para incluir tu entrada, crea un tema nuevo.



5. Describe la iniciativa usando esta plantilla.

Encontrarás un template similar a este donde podrás editar los campos.

Iniciativa:	**Escribir título**
Descripción:	Descripción breve que explique de que trata.
URL	https://www.dondeloencontraste.com
¿Dónde?	Online o en alguna ciudad

Aquí puedes ponder una descripción más extensa, más información, agregar imágenes, etc…

Si existe, no te olvides de incluir una imagen o logo de la iniciativa, y finalmente, los datos de contacto si tienes un correo electrónico, grupo de WhatsApp, Telegram o página/comunidad en Facebook a donde quieras que la gente te contacte.

Recomendaciones

Comparte información, iniciativas, proyectos que ayuden, que alienten, que informen veracidad, no que inculquen miedo, eso ya lo vemos en las noticias, periódicos, etc, todo el tiempo... no seamos un virus dentro de nuestros círculos ni en redes sociales.

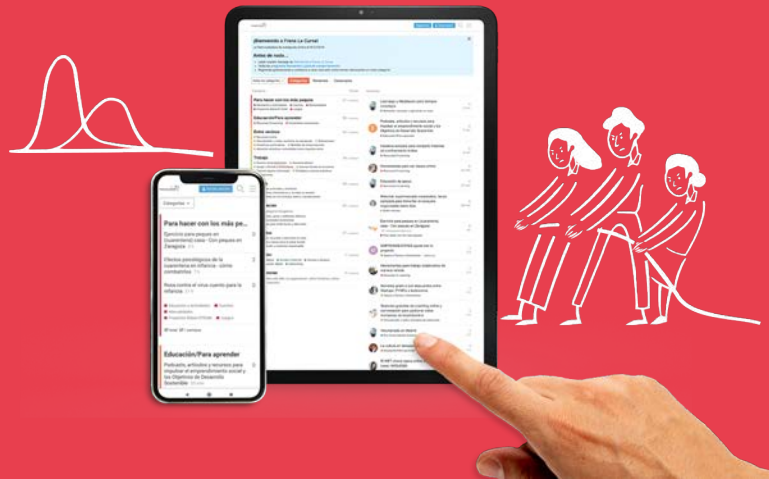
Recuerda no duplicar las iniciativas y evita fake news.

¿Te quieres sumar?

Búscanos en Telegram.

CHAT: https://t.me/frenalacurvamxchat

CANAL DE DIFUSIÓN: https://t.me/frenalacurvamx

Juntxs somos más fuertes

- **Website:** mexico.frenalacurva.net
- **Facebook:** facebook.com/frenalacurvamx
- **Twitter:** twitter.com/frenalacurvamx
- **Instagram:** instagram.com/frenalacurvamx
- **Telegram CHAT:** https://t.me/frenalacurvamxchat
- **Telegram CANAL DE DIFUSIÓN:** https://t.me/frenalacurvamx