



USO DE TWITTER
POR PARTE DE
FUENTES OFICIALES
DURANTE
EL ESTADO DE
ALARMA



La Moncloa @desdelamoncloa

EN DIRECTO
Comparecencia institucional del presidente del Gobierno,
[@sanchezcastejon](#), tras la declaración del Estado de Alarma en el Consejo de Ministros.

#CoronavirusESP #COVID19

La Moncloa @desdelamoncloa
Comparecencia institucional del presidente del Gobierno tras la declaración del Estado de Alarma en el Consejo de Ministros

8:59 p. m. · 14 mar. 2020 · Twitter Media Studio

Comunicado oficial del Gobierno de España de la declaración del Estado de Alarma en la cuenta oficial de Twitter el 14/3/20 a las 20:59h



El Gobierno lanza la campaña ***Este virus lo paramos unidos*** para incentivar las medidas de protección frente al coronavirus.



Tweet publicado el 1/4/20 a las 8:33 h en la cuenta oficial de Twitter de la Policía Nacional



Vídeo subido a Twitter en la cuenta oficial de la Policía Nacional el 31/3/20 a las 18:00 h para informar de los controles que se realizan para controlar la movilidad durante el Estado de Alarma



Vídeo subido a Twitter en la cuenta oficial de la Guardia civil el 1/4/20 a las 12 am para informar de que dos muchachos habían sido detenidos mientras trataban de saltarse el Estado de Alarma

Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



Tu esfuerzo está salvando vidas


Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos



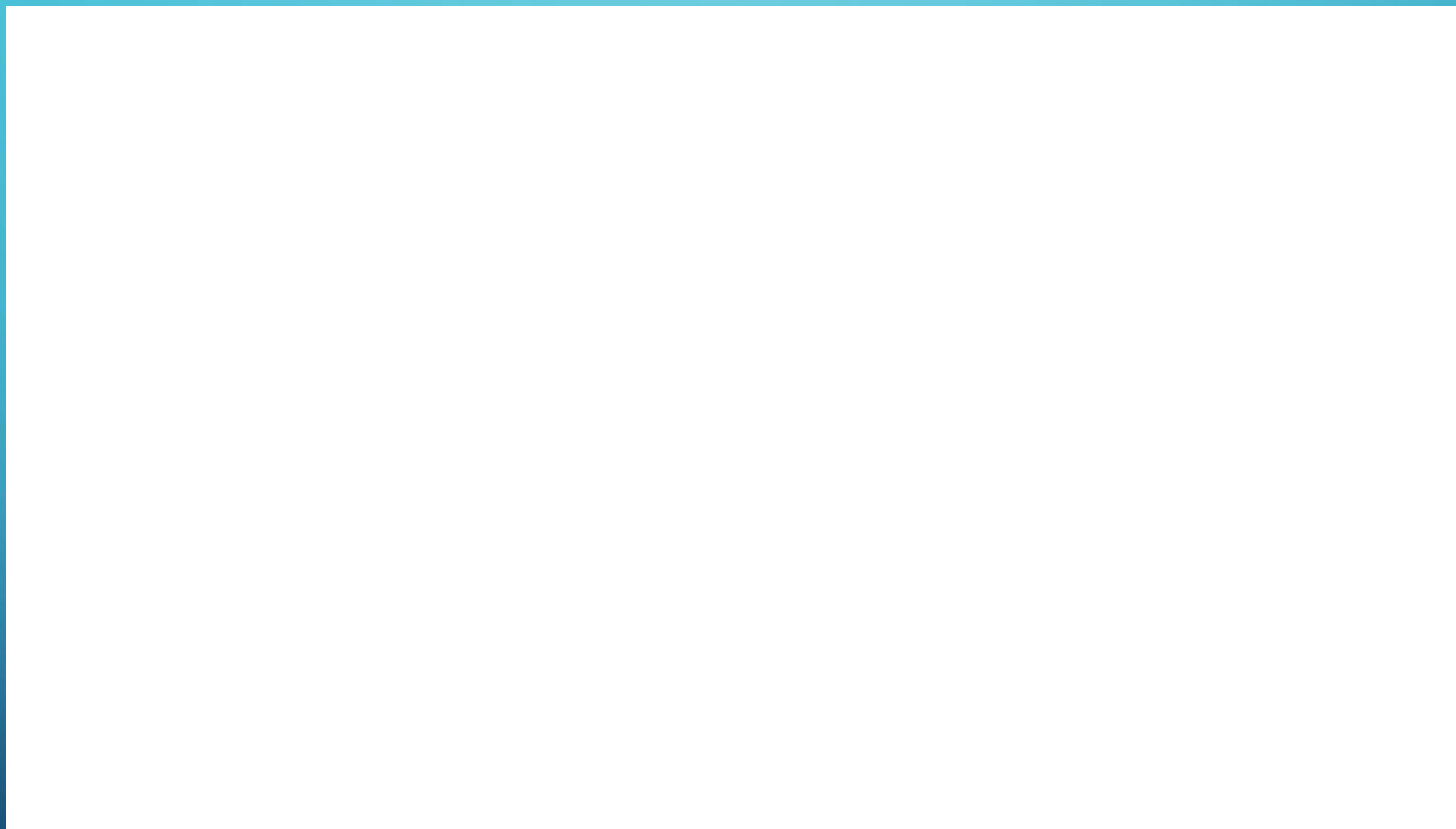
Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana. Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.



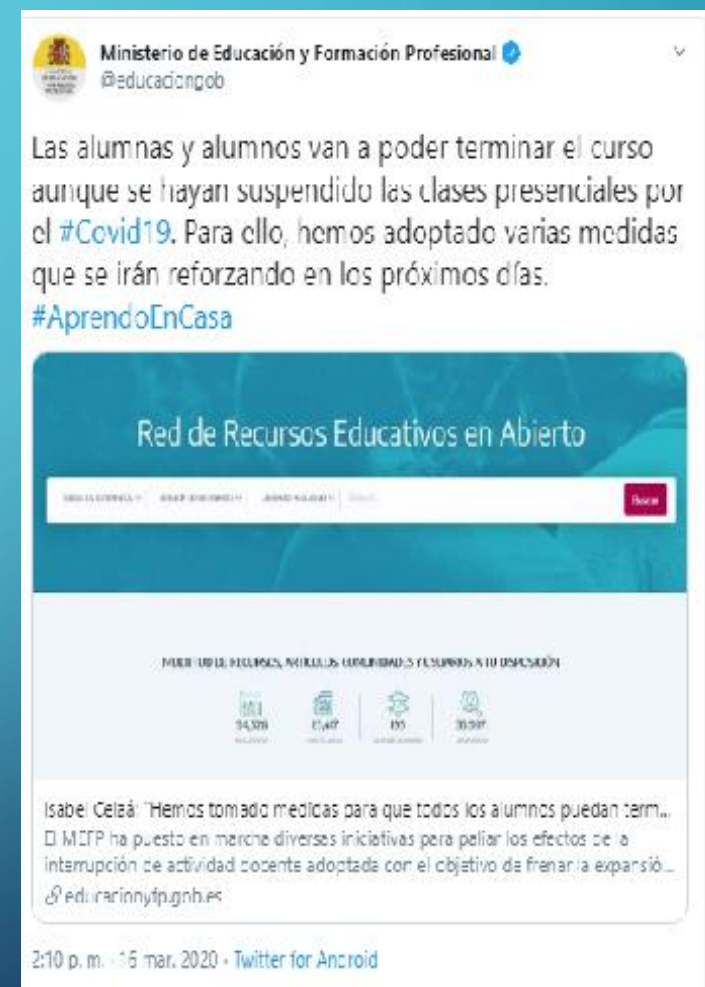
Vídeo publicado en la cuenta oficial de Twitter del Ministerio de Sanidad con consejos de higiene frente al coronavirus



Tweet publicado en la cuenta oficial de Twitter del Ministerio de Educación el 18/3/20 a las 16:49 h



Tweet publicado en la cuenta oficial de Twitter del Ministerio de Educación el 20/3/20 a las 16:41 h



Tweet publicado en la cuenta oficial de Twitter del Ministerio de Educación el 15/3/20 a las 14:10 h



Tweet publicado en la cuenta oficial de Twitter del Ministerio de Transportes el 1/4/20 a las 12:01 h para informar de la comparecencia periódica de María José Rallo en el Comité de Gestión Técnica el coronavirus



Tweet publicado en la cuenta oficial de Twitter del Ministerio de Igualdad el 31/3/20 a las 15:34 h



Vídeo publicado por el Ministerio de Igualdad en Twitter para luchar contra la violencia de género durante el confinamiento por la crisis del coronavirus

Plan de Contingencia del
Ministerio de Igualdad contra
la **violencia de género** ante
la crisis del COVID-19



**¿Qué objetivos busca el
Plan de Contingencia?**



Vídeos publicados por el Ministerio de Igualdad para informar sobre el Plan de Contingencia aprobado para luchar contra la violencia de género ante la crisis del coronavirus