
CUADERNO DE ACTIVIDADES 24/25

**COLEGIO OFICIAL
DE ENFERMERÍA
DE LA RIOJA**

➤ Programa de Becas 2025	pg. 3
• Becas Formativas tipo A, B y C • Becas para Tesis Doctorales	
➤ Certámenes 2024/2025	pg. 7
• XXVI Certamen Fotográfico ‘Enfermería Riojana’ • VI Certamen de Relatos Breves sobre Enfermería • V Certamen Dibujo Infantil ‘Dibuja a tu enfermera’	
➤ Premios 2024/2025	pg. 15
• XXXVI Premio de investigación en Ciencias de la Enfermería de La Rioja • III Premio Mejor Comunicación tipo Póster en Ciencias de la Enfermería	
➤ Propuesta Colegiado/a de Honor 2025	pg. 20
➤ Programa docente 2024/2025	pg. 21
➤ Ayudas 2025	pg. 23
• Ayudas para la Cooperación al Desarrollo • Ayudas para Congresos y Jornadas Científicas Enfermeras • Ayudas para Congresos y Jornadas Coorganizadas por Enfermeras • Ayudas para Congresos y Jornadas con participación de Enfermeras	
➤ Programa de Salud Mental CUIDÁNDO-NOS	pg. 27
➤ Programa de acondicionamiento físico	pg. 29
➤ Otros servicios colegiales	pg. 30
• Alquiler de salas • Alquiler de material de simulación para formación sanitaria • Asesoría jurídica	

Tradicionalmente, el Colegio de Enfermería de La Rioja dedica una importante partida presupuestaria a la formación de sus colegiados a través del **Programa Formativo** del propio Colegio, con cursos completamente financiados, además de colaborar con jornadas y simposios organizados por otras entidades.

El espíritu del programa es fomentar la formación de los colegiados más allá de nuestros cursos, por lo que se enfoca a primar a actividades realizadas fuera de La Rioja, que conlleven una carga económica adicional en cuanto a viajes, estancias, manutención, etc., así como ayudar a sufragar la matrícula de la realización de cursos a distancia o presenciales de interés para las colegiadas y que el Colegio no haya organizado.

Todas las formaciones que se presenten a estas becas deben entrar en materias enfermeras, dentro del amplio abanico de competencias y funciones profesionales.

DISPOSICIONES COMUNES

- Podrán participar todas las enfermeras colegiadas en La Rioja que estén al corriente de sus obligaciones colegiales tanto en el momento de la presentación como de la resolución de las becas.
- Las actividades deberán estar finalizadas durante el año 2024.
- Las solicitudes se enviarán a la dirección becas@colegioenfermerioja.org (no se admitirán las solicitudes recibidas en otras direcciones de correo electrónico).
- El Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja se reserva el derecho de solicitar la documentación oportuna para comprobar que se cumplen los requisitos solicitados.
- Las becas deberán ser cobradas en el plazo máximo de tres meses a partir de la comunicación de la concesión y previa acreditación de todos los requisitos exigidos.
- Es imprescindible presentar la documentación acreditativa de realización de la actividad.
- Se tendrá en cuenta el número de solicitudes presentadas por peticionario a la hora de adjudicar las becas en caso de no poder concederse todas. Si fuera necesaria la realización de un sorteo para la asignación de becas, éste se realizaría públicamente.

El plazo de presentación de solicitudes finalizará el 31 de marzo de 2025 a las 24 horas

- En caso de no repartirse el dinero destinado a las becas en su totalidad, se añadirá al fondo destinado del año siguiente. También, por acuerdo de la Junta de Gobierno del COER, se podrá aumentar la partida presupuestada destinada a becas del presente ejercicio económico con otras que hayan quedado desiertas.
- La solicitud de cualquiera de las becas del programa supone la aceptación de las presentes bases.

TIPOS DE BECAS

Dentro de su presupuesto anual para el año 2025, el Colegio destinará un total de **20.000 €** distribuidos entre los siguientes tipos de becas. Puedes optar a una o varias de las siguientes becas:

TIPO A: Se concederá una beca máxima de 600 € por solicitud.

Requisitos

- Titulación de postgrado o experto.
- Carga lectiva presencial o a distancia de un mínimo de 100 horas.
- Como novedad, este año no se requiere un importe mínimo de matrícula. Puedes solicitar la beca independientemente del coste de ésta.

Nota: Quedan excluidos los cursos ya subvencionados parcial o totalmente por el Colegio.

Documentación

- Presentación del programa original.
- Certificación de la carga lectiva.
- Certificado del importe de la matrícula.
- Certificación de la finalización de la actividad.
- Modelo de solicitud. Disponible en www.colegioenfermeriarioja.org en el apartado Formación: ayudas y becas para formación.

TIPO B: Se concederá una beca máxima de 300 € por solicitud

Requisitos

- Cursos, congresos, jornadas o simposios de forma presencial.
- Como novedad, este año no se requiere un importe y/o gastos relacionados mínimos. La única condición es que los gastos sean debidamente justificados y subvencionables.

Nota: Quedan excluidas las actividades o cursos ya subvencionados parcial o totalmente por el Colegio.

Documentación

- Presentación del programa original.
- Acreditación de la comunicación presentada o certificación de finalización de la actividad.
- Modelo de solicitud disponible en www.colegioenfermeriarioja.org, en el apartado Formación: ayudas y becas para formación.

Gastos subvencionables: Se deberán aportar facturas y/o justificación de gastos soportados a nombre del solicitante: matrícula de la actividad, alojamiento (si es compartido entre varias colegiadas se deberá indicar el nombre de los alojados y se entenderá justificada la parte proporcional del mismo), transporte público cuyos billetes deberán estar a nombre del solicitante.

TIPO C: Se concederá una beca máxima de 150 € por solicitud

Requisitos

- Participación en cursos, congresos, jornadas o simposios online o a distancia.
- Como novedad este año, no se requiere un importe mínimo de matrícula. Puedes solicitar la beca independientemente del coste de ésta.

Nota: Quedan excluidos los cursos ya subvencionados parcial o totalmente por el Colegio.

Documentación

- Presentación del programa o acreditación de la comunicación presentada o certificación de finalización de la actividad.
- Facturas y/o justificante del importe de la matrícula.
- Modelo de solicitud disponible en www.colegioenfermeriarioja.org, en el apartado Formación: ayudas y becas para formación.

El Colegio de Enfermería de La Rioja ofrece un programa de becas de investigación para la realización de **la TESIS DOCTORAL**, dando así cumplimiento a su obligación de fomentar el avance de la profesión y de perfeccionar los conocimientos en el ámbito de la enfermería.

Dotación económica. El presupuesto total de la convocatoria asciende a la cantidad máxima total de **5.000 €** para el conjunto de la convocatoria.

Cada beca contará con una dotación total máxima de **1.000 €**, que se abonará previa justificación de la lectura y aprobación de la tesis doctoral.

En el supuesto que el número de solicitudes presentadas superase al número de becas ofrecidas, la Junta de Gobierno podrá elegir entre repartir el importe máximo entre el número de candidatos o, de forma excepcional y tras una revisión presupuestaria, ampliar la cuantía dedicada a estas

Requisitos

- Estar colegiado en el COER con una antigüedad mínima de 4 años consecutivos anteriores a la fecha de solicitud de la beca y permanecer colegiado en el momento de la concesión.
- Estar al corriente de pago de las cuotas colegiales en el momento de la solicitud y de la resolución de la beca.
- Haber cursado estudios oficiales de Doctorado en Enfermería o en Ciencias de la Salud finalizados con la lectura de una tesis doctoral en cualquier universidad española, dentro del año anterior a la convocatoria de la beca (2024).
- Los programas de doctorado susceptibles de ser elegidos deberán estar adaptados al Espacio Europeo de Educación Superior, regulados por el Real Decreto 99/2011.
- El solicitante participará en una jornada científica organizada por el COER, en la que presentará su tesis. Dicha jornada se deberá realizar antes de un año desde el fin del plazo de presentación.

Documentación Requerida

- Modelo de solicitud disponible en www.colegioenfermeriarioja.org en el apartado Formación: ayudas y becas para formación.
- Oficial de Enfermería de La Rioja a disposición de todos los colegiados. La solicitud se enviará a becas@colegioenfermeriarioja.org. No se admitirán las solicitudes recibidas en otras direcciones de correo electrónico.
- Copia de la certificación académica completa que reconozca el Título Oficial de Doctor.
- Copia en papel de la tesis doctoral, que quedará depositada en la biblioteca del Colegio

El Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja organiza los siguientes Certámenes premiados con la finalidad de promover la investigación en Ciencias de la Enfermería, así como la actividad enfermera basada en la evidencia.

Con tu participación también queremos visibilizar la importancia social de los cuidados enfermeros.

- XXVI Certamen Fotográfico ‘Enfermería Riojana’
- VI Certamen Relatos Breves ‘Sobre Enfermería’
- V Certamen de Dibujo Infantil ‘Dibuja a tu Enfermera’

¡Participa!

En la imagen:

PREMIO 2024 CATEGORÍA Enfermería en Blanco y Negro

SARA FERNÁNDEZ HERREROS ‘EL ARTE DE CUIDAR’



MODALIDADES

1. Tema de enfermería en color
2. Tema de enfermería en blanco y negro
3. Tema libre en color
4. Tema libre en blanco y negro
5. Tema enfermería abierta a la población

El plazo máximo para enviar las fotografías es el 28 de febrero de 2025

La elección de las fotografías ganadoras se realizará por votación de las colegiadas. Para ello, los trabajos presentados se exhibirán en la sede colegial y se publicarán en la Web del Colegio.

Las fotografías más votadas de cada categoría serán las premiadas. La entrega de los premios se efectuará en un Acto Institucional organizado por el Colegio de Enfermería, coincidiendo con el Día Internacional de la Enfermería de 2025.

Condiciones y requisitos de participación

- Para participar en las cuatro primeras modalidades es necesario estar colegiado en La Rioja y al corriente del pago de las cuotas colegiales, tanto en el momento de la presentación como de la entrega del premio.
- La quinta modalidad está abierta a cualquier persona mayor de edad, quedando excluida cualquier enfermera colegiada en España.
- Los premios que tengan como tema la enfermería (**modalidades 1, 2 y 5**) tendrán un premio al ganador de **500 €**.
- Los premios de las categorías libre (**modalidades 3 y 4**) tendrán un premio de **150 €**.
- Cada participante podrá presentar un máximo de 1 fotografía en cada una de las modalidades que participe, excepto en la modalidad 5, que se podrán presentar 2.
- Las fotografías se enviarán a certamenes@colegioenfermeriarioja.org en formato JPG con la máxima resolución posible, en un fichero denominado con el título de la composición, haciendo constar en el asunto XXVI Convocatoria Certamen Fotográfico. En este correo deberá adjuntarse el modelo de solicitud, cumplimentado y firmado, disponible en la web www.colegioenfermeriarioja.org, en el apartado servicios colegiales: Concursos, premios y convocatorias.
- Las fotografías presentadas podrán ser utilizadas por el COER sin carácter lucrativo, especificando el autor, sin límite de tiempo

PREMIO CATEGORÍA Enfermería en Color
LEI MARTÍNEZ PINA: 'SEGUNDAS OPORTUNIDADES'



PREMIO CATEGORÍA Tema libre en Blanco y Negro
ÁNGELA FERNÁNDEZ PASCUAL: 'PASITO A PASITO'



PREMIO CATEGORÍA Tema libre en Color
ISABEL MARTÍNEZ PÉREZ: 'REFLEJO DE UNA REALIDAD'



PREMIO CATEGORÍA ENFERMERÍA ABIERTA A LA POBLACIÓN
SANTIAGO MARTÍNEZ PASTOR: 'COMPAÑEROS DE VIDA'

VI Certamen de Relatos Breves ‘Sobre Enfermería’

Con el Certamen de Relatos Breves ‘Sobre Enfermería’ queremos animar a las enfermeras riojanas, y a la ciudadanía en general, a que contribuyan, a través del relato, a visibilizar la importancia social que tienen los cuidados en todos sus niveles, el cuidarse para poder cuidar, y los cuidados enfermeros.

Condiciones y requisitos de participación

- Los trabajos consistirán en relatos breves relacionados con ‘el mundo de las enfermeras’ en cualquiera de sus aspectos -roles, experiencias, vertientes, estilos, reales o imaginarios- escritos en lengua castellana, debiendo ser rigurosamente inéditos.
- La extensión máxima será de 2 páginas mecanografiadas con interlineado 1,5 en letra tipo Arial, tamaño 10 y ambos márgenes de 3 cm.
- Cada autor podrá presentar un máximo de 2 trabajos.
- Los relatos se enviarán por correo electrónico a la dirección: certamenes@colegioenfermeriarioja.org con el modelo de solicitud disponible en www.colegienfermeriarioja.org en el apartado servicios colegiales: Concursos, premios y convocatorias. En el asunto se indicará ‘Participación VI Certamen de Relatos Breves Sobre Enfermería’ y en el texto se indicará el título del relato.
- El relato ganador recibirá un **premio de 500 €**.
- El Jurado estará compuesto por la presidenta y la secretaria del Colegio de Enfermería y otros tres miembros más a determinar.
- El Jurado tendrá la facultad de declarar desierto el premio.
- El fallo del Jurado será inapelable.
- El fallo del Jurado será comunicado a los ganadores con suficiente antelación previa al acto de entrega de los premios.
- El relato premiado pasará a ser propiedad del Colegio de Enfermería de La Rioja, quien podrá utilizarlo en todas las acciones que considere y publicarlo en cualquier medio y formato.
- La participación en este certamen implica la aceptación de las presentes bases y cualquier aspecto no especificado en ellas quedará a criterio del Jurado.
- El acto de entrega del galardón se realizará en un evento convocado al efecto, lo que se comunicará oportunamente al premiado.

El plazo de presentación de los trabajos finalizará el día 31 de marzo de 2025

Era una mañana gris y lluviosa en el pequeño pueblo. Apenas acababa de amanecer y sólo se escuchaban los cantos de los gallos, el viento, el repiqueteo del agua contra los cristales y el de unos zapatitos que iban ligeros y ansiosos hacia la plazoleta, en el consultorio local, donde Ariadna (la enfermera) se preparaba para recibir a sus pacientes.

Cargada con el maletín, sacó las llaves del bolso para abrir el portón de madera que precedía a la sala de espera. Como un malabarista, consiguió dejar el paraguas en su paragüero sin preparar ningún charco; dejó los bultos, colgó la gabardina en el perchero de su consulta y se puso en un grácil ademán su bata blanca y su sonrisa más cálida -popularmente conocida por calmar los nervios y aliviar las preocupaciones de los paisanos-.

Con sus delicados dedos, pulsó los botones del ordenador y del teclado y su cara ovalada y pequeña se iluminó con esa suerte de resplandor azul, a la par que sus pupilas comenzaban a leer la lista de pacientes para ese día. Empezó a bucear y a devorar cada dato que suponía necesario para afrontar la jornada.

El primer paciente del día era Don César, un anciano viudo, de aspecto rollizo y cansado. Entró cojeando, apoyándose en un bastón desgastado por los envites del empedrado de las calles. Sus arrugadas manos temblaban mientras sostenía una carta en su regazo. Con voz temblorosa, explicó que le habían diagnosticado una enfermedad grave y que se sentía perdido y asustado.

Ariadna lo escuchó con atención, ofreciéndole un hombro en el que apoyarse emocionalmente. Le explicó con ternura los próximos pasos a seguir, le proporcionó toda clase de detalles sobre su enfermedad, sin dejar de mirarle a los ojos, asegurándole que no estaría solo en este viaje. Don César salió de la consulta algo menos temblón, algo menos cansado y con la impronta en el corazón de Ariadna, que se iba a asegurar de que fuese acompañado en el trayecto. Luego hizo unas llamadas de teléfono al hospital, a Diego, en trabajador social y a las hijas que don César había elegido, como cuidadoras principales.

La siguiente paciente era Fatua, una joven madre con su bebé en brazos. Su rostro estaba marcado por el agotamiento y la preocupación. Tenía el cabello enmarañado y unas ojeras considerables. Entre lágrimas, confesó que se sentía abrumada por la responsabilidad de cuidar a su hijo y que temía no estar a la altura.

Ariadna le brindó consuelo y comprensión, recordándole que pedir ayuda no era signo de debilidad, sino de valentía. Le enseñó cuatro consejos prácticos: un par de trucos para calmar al retoño y le aseguró que, con amor y paciencia, encontraría el camino hacia la maternidad que deseaba. Le recordó también lo verdaderamente importante de ser madre, de la crianza en positivo, transportándola a los recuerdos de cómo otrora la crio su madre, en un entorno bastante más delicado y le terminó de dar la puntilla afectiva al besar la frente de la criatura y arrancarle un gorjeo de placer.

El último paciente del día era Luis, un chavalito tímido con la mirada baja. Le costó mucho trabajo admitir que se sentía atrapado en un oscuro túnel sin salida. Estaba súper triste y a punto de la desesperación, decía que sus padres no le comprendían y su mejor amigo le había dejado por otros más populares.

Ariadna le tendió la mano con delicadeza, ofreciéndole una luz de esperanza en su oscuridad. Le recordó que buscar ayuda era el primer paso hacia la recuperación y que no tenía que enfrentar sus demonios internos solo. Juntos trazaron un plan de acción y se comprometieron a trabajar en equipo para superar los obstáculos que se interponían en su camino. Luis odiaba la incertidumbre, por lo que vio el cielo abierto cuando pudo hacer un listado en el móvil de pasos. El primero, ir a contarle a su “meja” lo que le estaba pasando y “echarse un llorado”, que le iba a venir fenomenal. Las emociones tenían que salir o podían enquistarse.

Al final del día, mientras cerraba la consulta, Ariadna se detuvo un momento para reflexionar sobre las emociones que habían ido rebotando y resonando por las paredes de su consulta. Desde el miedo hasta la esperanza, desde la tristeza hasta la determinación, cada paciente había traído consigo un puñado de sentimientos que había intentado acoger de la mejor

manera posible. Cada emoción servía para algo y bien conducida podía servir como parte de la solución a cada una de las almas que habían entrado en la consulta. Cada uno de esos ecos había compuesto una sinfonía en cada una de esas vidas.

En la consulta de enfermería de Ariadna, no solo se trataban síntomas físicos, sino también las emociones que resonaban en cada persona. A esas resonancias, a esos ecos, a esas notas las había ido acomodando en el pentagrama con el único motivo de quitar ruidos y mejorar cada canción, cada vida, porque donde hay música, hay vida.

Y esa es, querida lectora, la parte más sublime del arte del cuidar.

V Certamen de Dibujo Infantil ‘Dibuja a tu Enfermera’

En este certamen, dirigido a alumnos de centros escolares de la Comunidad Autónoma de La Rioja, se establecen tres categorías:

- **Primera categoría: 1º y 2º curso de Educación Primaria.**

- **Segunda categoría: 3º y 4º curso de Educación Primaria.**

- **Tercera categoría: 5º y 6º curso de Educación Primaria.**

Todos los participantes recibirán un regalo al presentar su dibujo en el Colegio, que se dejará expuesto en la sede hasta la finalización del concurso. Además, el alumno ganador de cada categoría recibirá un diploma y material escolar y deportivo valorado en **100 €**.

CONDICIONES Y REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

- El trabajo se realizará en formato DIN A-4, en horizontal o en vertical, utilizando todo tipo de materiales de dibujo.
- Se valorará que sea creativo y de libre elección a la hora de plasmar la imagen que tienen o imaginan de su enfermera de referencia, en el centro de salud, el hospital, el colegio, en la residencia de mayores ...
- El trabajo se presentará presencialmente en el Colegio acompañado del modelo de solicitud disponible en el colegio y en www.colegioenfermeriarioja.org en el apartado servicios colegiales: Concursos, premios y convocatorias. En el caso de que no pudieran acudir al colegio y entregarlo presencialmente, deberá ponerse en contacto con la secretaría del para enviarlo escaneado por correo electrónico.
- La elección de los dibujos premiados se realizará **por sorteo** en el mes de abril entre los dibujos recibidos de cada categoría.
- El acto de entrega de los galardones se realizará en un evento convocado al efecto, lo que se comunicará oportunamente a los premiados.
- Los dibujos premiados serán expuestos en el Colegio de Enfermería de La Rioja.
- La participación en este certamen supone la total aceptación de las bases.

El plazo de presentación de los dibujos finalizará el 31 de marzo de 2025



DARIO PASCUAL CEBRIÁN
C.E.I.P EDUARDO GONZÁLEZ GALLARZA



IRIS GARRIDO GARRIDO
C.E.I.P. CABALLERO DE LA ROSA



NOA DELGADO BARRIO
C.E.I.P OBISPO BLANCO NÁJERA

El Colegio de Enfermería de La Rioja convoca los siguientes premios sobre Enfermería.

- XXXVI Premio de Investigación en Ciencias de la Enfermería de La Rioja.
- III Premio a la mejor comunicación tipo póster en Ciencias de la Enfermería.

XXXVI Premio de Investigación en Ciencias de la Enfermería de La Rioja

Como novedad este año se presentarán dos tipos de categorías. El propósito de esta diferenciación es animar a los profesionales de Enfermería que no hayan participado con anterioridad, a que lo hagan en esta nueva edición.

- **Junior**, para candidatos que no hayan recibido ningún premio de investigación anterior y presenten trabajos que no supongan una continuidad de un trabajo presentado anteriormente (quedan excluidos premios a pósteres).
- **Senior**, para candidatos que ya hayan recibido algún premio en trabajos de investigación anteriormente, ya sea a nivel nacional o autonómico, o que presenten una continuidad de algún trabajo presentado a un premio con anterioridad.

CATEGORÍA JUNIOR

1º Premio 2.000 €
2º Premio 1.500 €
3º Premio 1.000 €

CATEGORÍA SENIOR

1º Premio 2.000 €
2º Premio 1.500 €
3º Premio 1.000 €

BASES

- Podrán participar todas las enfermeras colegiadas en La Rioja que estén al corriente de pago de sus obligaciones colegiales, tanto a la entrega de la solicitud como de los premios.
- Quedan excluidos los miembros del Jurado.
- La temática debe tener relación con las ciencias en la Enfermería. Deben ser investigaciones completas con resultados y conclusiones. Metodología cualitativa o cuantitativa. Pueden responder a un tipo de artículo original, revisiones bibliográficas, revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudio de campo, etc.

XXXVI Premio de Investigación en Ciencias de la Enfermería de La Rioja

- Las candidaturas pueden ser individuales o colectivas, con un máximo de 10 enfermeras colegiadas y una investigación por convocatoria.
- Todos los autores deben pertenecer a la categoría Junior, en caso de presentar el trabajo bajo ésta, en su solicitud deberán indicarlo y adjuntar una declaración jurada firmada de no haber recibido ningún premio en trabajo de investigación a ningún nivel (quedan excluidos los pósteres).
- En el caso de la categoría Senior no será necesario que todos los autores hayan recibido un premio anterior. Si uno solo de los autores ha recibido premios anteriormente, ya recaería el trabajo en esta categoría.
- Los trabajos deberán ser originales.
- **Plazo de presentación de las solicitudes y documentación: hasta el 31 de marzo de 2025**

REQUISITOS

La participación en este premio deberá realizarse conforme a los requisitos expuestos a continuación, **para ambas categorías:**

- Se aportará la memoria de la investigación en castellano y en documento Word.
- La extensión máxima de la memoria será de 5.000 palabras (excluyendo título, resumen, palabras clave, referencias bibliográficas y tablas)

○ LA MEMORIA DEBE INCLUIR LOS SIGUIENTE APARTADOS.

1. Título (máximo 15 palabras)
2. Resumen estructurado (máximo 250 palabras) explicando el contenido básico del proyecto y las necesidades para llevar a cabo la investigación.
3. Palabras clave (máximo 6)
4. Introducción y/o justificación.
5. Objetivos.
6. Metodología: Diseño sistemático del estudio realizado, ámbito de estudio, sujetos del estudio, variables, herramientas de recogida y análisis de datos...
7. Resultados y su aplicabilidad y utilidad práctica.
8. Discusión.
9. Conclusiones.
10. Memoria económica (si procede).
11. Aspectos éticos y legales.
12. Bibliografía (mínimo 20 citas y máximo 50) estilo Vancouver o APA.
13. Anexos (si precisa)

NOTA IMPORTANTE:

No se debe incluir ningún dato que permita identificar a los investigadores. En el caso contrario, la candidatura será rechazada.

PROCESO DE SOLICITUD

- Las personas interesadas deben presentar la solicitud cumplimentando el formulario de participación y la memoria de la investigación, ambos disponibles en la dirección www.colegioenfermeriarioja.org en el apartado Servicios Colegiales: Concursos, premios y convocatorias.
- Se remitirán por correo electrónico a certamenes@colegioenfermeriarioja.org (no serán válidas las solicitudes enviadas a otras direcciones de correo electrónico) con el asunto 'Participación Premio investigación en ciencias de la enfermería La Rioja'.

EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN

- La resolución de los premios será publicada por el Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja y comunicada a los investigadores principales premiados.
- La entrega de premios se efectuará en un Acto Institucional organizado por el Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja.
- La convocatoria podrá declararse desierta si, a juicio del jurado, se estimase que los proyectos no reúnen el nivel científico-técnico adecuado.
- En caso de publicación de la investigación, se hará constar por parte del autor/es que se ha recibido financiación del Colegio Oficial de Enfermería.
- La participación en esta convocatoria implica el conocimiento y la aceptación íntegra de las bases por parte de los participantes.
- Los aspectos no previstos o regulados en las presentes bases, así como la interpretación de estas, en caso de dudas y de otras cuestiones derivadas de este premio, serán resueltas exclusivamente por el comité organizador de los premios.
- El Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja se reserva el derecho a modificar las bases, en cuyo caso será comunicado a los participantes.
- Puede acceder a las bases completas de la convocatoria en la página web www.colegioenfermeriarioja.org.

III Premio a la Mejor Comunicación tipo Póster en Ciencias de la Enfermería

PÓSTER INÉDITO

Primer premio 400 €
Segundo premio 250 €

PÓSTER PRESENTADO A UN CONGRESO

Primer premio 500 €
Segundo premio 350 €

- Podrán participar todas las enfermeras colegiadas en La Rioja que estén al corriente de sus obligaciones colegiales y permanezcan colegiadas en el momento de la resolución.
- Quedan excluidos los miembros del Jurado.
- Las candidaturas pueden ser individuales o colectivas, con un máximo de 6 enfermeras colegiadas y un póster por categoría.
- Los pósteres deberán ser originales.
- Todos los premios recibirán un diploma acreditativo.

Plazo de presentación de las solicitudes y documentación hasta el 31 de marzo de 2025

REQUISITOS

- Se aportará el póster en castellano y en un documento PDF.
- Dimensiones: A·3
- Debe incluir los siguientes apartados:
 1. Título
 2. Introducción
 3. Metodología
 4. Resultados
 5. Conclusiones y/o discusión
 6. Referencias bibliográficas (opcionales)

Nota: No se debe incluir ningún dato que permita identificar a los investigadores.
En caso de ser así, la candidatura podría ser rechazada.

III Premio a la Mejor Comunicación tipo Póster en Ciencias de la Enfermería

PROCESO DE SOLICITUD

- Las personas interesadas deben presentar la solicitud cumplimentando el formulario de participación disponible en www.colegioenfermeriarioja.org, en el apartado Servicios colegiales: concursos, premios y convocatorias y el póster.
- La solicitud, junto con el póster, se remitirá por correo electrónico a certamenes@colegioenfermeriarioja.org con el asunto 'Participación premio a la mejor comunicación tipo póster en ciencias de la enfermería'. No se aceptarán pósteres enviados a otras direcciones de correo electrónico.
- Si participa en la categoría de póster presentado a congreso deberá acompañar la solicitud con la acreditación de la comunicación presentada.

EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN

- La evaluación de los pósteres se hará a través de una comisión de evaluación formada por cinco personas con perfil investigador en Ciencias de la Salud.
- La evaluación de cada póster se llevará a cabo de forma estandarizada según los siguientes criterios mínimos: relevancia y originalidad de la investigación, metodología y calidad científica, capacidad de comunicación y diseño.
- La resolución de los premios será publicada por el Colegio de Enfermería de La Rioja y comunicada a los investigadores principales premiados.
- La entrega de los premios se efectuará en el Acto Institucional conmemorativo del Día Internacional de la Enfermería.
- La convocatoria podrá declararse desierta si, a juicio del jurado, se estimase que los proyectos no reúnen el nivel científico-técnico adecuado.
- En caso de publicación del póster en la categoría poster inédito, deberá comunicarse previamente al Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja y se hará constar por parte del autor/es que se ha recibido financiación de dicha entidad colegial.
- La participación en esta convocatoria implica el conocimiento y la aceptación íntegra de las bases por parte de los participantes. Los aspectos no previstos o regulados en las presentes bases, así como la interpretación de estas en caso de dudas y de otras cuestiones derivadas de este premio, serán resueltas exclusivamente por el comité organizador.
- Las bases completas de la Convocatoria se pueden consultar en la página web del Colegio www.colegioenfermeriarioja.org

ENFERMERA/O DE HONOR 2025

Se trata de una distinción que podrá ser concedida a cualquier persona que por su dedicación, defensa, méritos o servicios relevantes hacia la profesión enfermera o a la sanidad en general, se considere merecedora de esta designación.

Se otorga una única distinción anual y su carácter es exclusivamente honorífico.

¿Cómo se proponen los candidatos?

- A propuesta de la Junta de Gobierno para candidatos colegiados y candidatos no colegiados.
- A propuesta de cincuenta colegiados para candidatos colegiados.
- A propuesta de cincuenta colegiados para candidatos no colegiados.

El periodo de recepción de propuestas es hasta el 28 de febrero de 2025

¿Qué tengo que hacer para proponer un candidato?

Rellenar el modelo de Propuesta de Colegiado de Honor 2024 disponible en la dirección www.colegioenfermeriarioja.org, en el apartado Servicios colegiales: Concursos, premios y convocatorias, y enviarlo por correo electrónico, con el asunto COLEGIADO DE HONOR 2025, a la dirección: certamenes@colegioenfermeriarioja.org

Las bases completas de la elección se encuentran disponibles en el Reglamento de premios y distinciones del Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja que ampara esta distinción y que se puede consultar en la página web de Colegio de Enfermería.

La elección del candidato se realizará mediante votación de las colegiadas/os de La Rioja entre las candidaturas presentadas (1 voto por persona). La entrega de la distinción se realizará de forma pública en los actos de celebración del Día Internacional de la Enfermería.

*En la imagen,
Margarita García Escribano,
Enfermera de Honor 2024*



BASES COMUNES PARA TODOS LOS CURSOS DEL PROGRAMA DOCENTE DEL COER

- **En la formación presencial**, la asistencia será obligatoria al 90 % de la carga lectiva presencial. Para ello se establecerá un control de firmas a la entrada y la salida con la supervisión de la secretaría del Colegio.
- **En la formación on-line** será imprescindible superar las evaluaciones que se establezcan para poder obtener el título.
- La inscripción es gratuita y no se deberá depositar fianza, por ello se apela a la responsabilidad individual de cada colegiado, entendiendo que el hecho de no acudir a un curso en el que se ha inscrito supone una falta de respeto hacia el docente, hacia el resto de los compañeros y a la institución, a menos que exista una causa justificada.
- La persona que no acuda a más de dos cursos en los que se ha sido admitido sin justificarlo debidamente, no podrá inscribirse en ninguno de los cursos que se oferten (presencial u on-line) durante dos años consecutivos.
- El colegio se reserva el derecho a cambiar las condiciones de los cursos si las circunstancias lo hicieran necesario, o a suspender aquellos en los que no hubiese suficiente número de alumnos (mínimo un 33% de las plazas ofertadas).



FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

PARA LOS CURSOS DEL COER

- Para cada uno de los cursos, los colegiados deberán rellenar el formulario de inscripción que encontrarán para su descarga en la web www.colegioenfermeriarioja.org, en el apartado de formación/actividades formativas.
- Una vez cumplimentado, deberán enviarlo al correo cursos@colegioenfermeriarioja.org dentro del plazo establecido, el cual que será anunciado aproximadamente un mes antes del inicio.
- Cuando el número de solicitantes sea mayor al número de plazas ofertadas, éstas se adjudicarán por sorteo entre todos los inscritos a cada curso, aunque tendrán preferencia los colegiados que no hayan realizado ninguna formación durante el año en curso.
- Las listas de admitidos se comunicarán por correo electrónico al menos 15 días antes de la realización de cada curso, siempre que sea posible.
- Para evitar que queden plazas desiertas, los solicitantes que hayan obtenido plaza en un curso, en el caso de que no pudieran asistir al mismo, **deberán comunicarlo lo antes posible con el fin de que otra colegiada pueda ocupar la plaza.**
- Los solicitantes que no hayan obtenido plazas en un curso podrán optar a las queden libres por renuncia de los titulares de estas, las cuales se adjudicarán por orden de solicitud en una segunda vuelta.
- Los cursos se irán anunciando a lo largo del curso con suficiente antelación respecto a la fecha de inicio.

¡¡Presta atención a los canales de comunicación del Colegio -redes sociales, correo electrónico y canal de WhatsApp-donde iremos anunciado todos los cursos y sus fechas de realización!!

El Colegio Oficial de Enfermería de la Rioja pretende dar soporte a las iniciativas enfermeras solidarias que puedan surgir en los ámbitos de la cooperación y educación para el desarrollo, la acción humanitaria y la acción social, así como promocionar el voluntariado enfermero, con el objetivo de contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y colectivos más vulnerables.

Este programa de ayudas pretende paliar los gastos que conlleva esta acción voluntaria fuera de nuestras fronteras, en especial cuando el escenario de dicha actividad sean los países en vías de desarrollo.

Se convocan 10 becas en el ejercicio 2025 que podrán ser ampliadas en duración y número, a criterio de la Junta de Gobierno.

REQUISITOS

- Ser colegiada del COER con una antigüedad mínima de dos años consecutivos anteriores a la fecha de solicitud de la ayuda y permanecer colegiada durante la duración de la beca.
- Estar al corriente de pago de las cuotas colegiales.

Tras la finalización del voluntariado, en el plazo de 6 meses como máximo, el o la beneficiaria de la ayuda realizará una charla informativa sobre su experiencia, en la que abordará las estrategias de trabajo, la optimización de recursos utilizados y otros modos de trabajar como enfermera, con el fin de propulsar esta actividad y de animar a compañeros para tener experiencias similares.

Documentación requerida:

- Las colegiadas interesadas deberán dirigirse a la Junta de Gobierno del COER, a través del correo secretaria@colegioenfermeriarioja.org aportando un breve resumen (no más de 600 palabras) que incluya la descripción de la actividad, su duración, el país en el que se desarrollará, la ONG con la que participa y los objetivos y acciones de la actividad.
- También deberá aportar un informe de la ONG en el que se justifique la participación de la colegiada y se corrobore su finalización, país y fechas en el que se desarrolló la actividad.

Cuantía Económica

La dotación económica irá acorde al tiempo dedicado la actividad desarrollada en el país, siendo de **300 € cada 15 días, durante 3 meses**. La interesada podrá solicitar una prórroga de la ayuda que se concederá a criterio de la Junta de Gobierno.

- ✓ El COER participará y ayudará al desarrollo de congresos y jornadas científicas previa solicitud.
- ✓ Se ofrecerá **una subvención económica de 2.000 € por jornadas o congreso**, no pudiendo solicitar más de una subvención por año. A cambio de esta ayuda, el COER deberá aparecer como colaborador del congreso/jornadas, debiendo figurar su logo en los folletos y programas.
- ✓ Deberán tratar ámbitos profesionales enfermeros.
- ✓ Los congresos o jornadas tienen que estar **convocados y organizados, de forma exclusiva, por asociaciones enfermeras** en las que su comité organizador y científico este formado por al menos un 75 % de enfermeras.
- ✓ El congreso o jornadas se desarrollarán en La Rioja, o en caso de celebrarse fuera, el comité organizador y científico deberá estar formado, en su totalidad o en parte, por colegiados de La Rioja con una antigüedad mínima de al menos 2 años.
- ✓ Siempre que sea factible, la Junta de Gobierno valorará la cesión de las instalaciones colegiales para la celebración de dichas actividades científicas.
- ✓ Como norma general se procederá a su difusión entre los colegiados por medios telemáticos.
- ✓ Las solicitudes presentadas por asociaciones en las que no participen colegiadas de La Rioja deberán ofrecer inscripciones gratuitas para colegiadas de esta Comunidad.
- ✓ A criterio de la Junta de Gobierno del COER, se podrá ampliar la subvención si se facilitan inscripciones para el sorteo entre colegiadas interesadas.
- ✓ La Junta de Gobierno valorará la aportación de material publicitario colegial (bolígrafos, libretas, *pins*, etc.) siempre que sea posible y lo solicite la asociación organizadora.

Ayudas para Congresos y Jornadas Científicas coorganizadas por Enfermeras

- ✓ El COER participará y ayudará al desarrollo de congresos y jornadas científicas previa solicitud.
- ✓ Se ofrecerá **una subvención económica de 1.000 € por jornadas o congreso**, no pudiendo solicitar más de una subvención por año. A cambio de esta ayuda, el COER deberá aparecer como colaborador del congreso/jornadas, figurando su logo en los folletos y programas.
- ✓ Los congresos o jornadas tienen que estar convocados u organizados por asociaciones **enfermeras con otras asociaciones profesionales o de pacientes, siempre que sea en relación de igualdad.**
- ✓ Dicha relación de igualdad tendrá que estar manifestada por todos los organizadores en una declaración jurada dirigida a la Junta de Gobierno del COER. También tendrá que verse reflejada en la publicidad y toda la información que se publique del congreso o jornada.
- ✓ Al menos 33 % del comité organizador y científico deben ser enfermeras.
- ✓ El congreso o jornadas se desarrollarán en La Rioja. En caso de celebrarse fuera, el comité organizador y científico deberá estar formado, en su totalidad o en parte, por colegiadas de La Rioja con una antigüedad de al menos 2 años.
- ✓ Siempre que sea factible, la Junta de Gobierno valorará la cesión de las instalaciones colegiales para la celebración de dichas actividades científicas.
- ✓ Como norma general se procederá a su difusión entre los colegiados por medios telemáticos.
- ✓ La Junta de Gobierno valorará la aportación de material publicitario colegial (bolígrafos, libretas, *pins*, etc.) siempre que sea posible y que lo solicite la asociación organizadora.
- ✓ Se podrá ampliar la subvención a criterio de la Junta de Gobierno del COER, si se facilitan inscripciones para el sorteo entre colegiadas interesadas.

Ayudas para Congresos y Jornadas Científicas con participación de Enfermeras

- ✓ El COER participará y ayudará al desarrollo de congresos y jornadas científicas previa solicitud.
- ✓ Los congresos o jornadas **pueden estar convocados u organizados por asociaciones científicas o de pacientes**. Deberán tratar ámbitos sanitarios de interés para la ciudadanía, **pero deberán contar con la participación de enfermeras**.
- ✓ Siempre que sea factible, la Junta de Gobierno valorará la cesión de las instalaciones colegiales para la celebración de dichas actividades científicas, siguiendo la normativa referente al alquiler y cesión de las salas.
- ✓ Como norma general se procederá a su difusión entre los colegiados por medios telemáticos.
- ✓ Si se solicita por parte de los organizadores cualquier otro tipo de apoyo (económico, *merchandising*, etc.), corresponderá a la Junta de Gobierno valorar el interés profesional de la jornada o congreso, así como aceptar una participación según la petición de los organizadores. A cambio de esta ayuda, el COER deberá aparecer como colaborador del congreso/jornadas, figurando su logo en los folletos y programas.

PROGRAMA DE SALUD MENTAL

CUIDÁNDO-NOS

El Colegio de Enfermería de La Rioja pone a disposición de todas las colegiadas el programa de salud mental **Cuidándo-nos**.

Está dirigido a todas aquellas **enfermeras que sufren estrés, depresión, ansiedad, burnout, mobbing, conductas adictivas o cualquier otro trastorno emocional motivado por su puesto de trabajo** y que le dificulte desarrollar su actividad diaria.

Es un programa **gratuito, preventivo y asistencial**, con soporte legal y asesoramiento laboral, y que se caracteriza por la **confidencialidad**.

OBJETIVOS:

-  Ayudar a los profesionales afectados a superar su enfermedad y los problemas laborales que conlleva.
-  Proteger a los usuarios de la sanidad de los efectos perjudiciales derivados de esta problemática, garantizando el derecho a una asistencia sanitaria de calidad y humana en el trato por parte de los profesionales de enfermería.
-  Velar por el estricto cumplimiento de las normas de ética profesional de la enfermería, en aplicación de las cuales se hace necesario el control de estas enfermedades.

SERVICIOS QUE OFRECE

PREVENTIVO

Para aprender a gestionar nuestras emociones a través de:

-Talleres y cursos de:

Autoayuda, inteligencia emocional, relaciones personales, manejo ante una situación de agresión física o psíquica y adicciones.

-Manejo de los trastornos del sueño derivados del estrés laboral mantenido en el tiempo.

ASISTENCIAL

Una enfermera coordinadora de casos especialista en salud mental se encargará de derivar el caso a tratar a los diferentes centros de atención psicológica.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA ONLINE O PRESENCIAL EN:

LOGROÑO:

Clínica PSICORIOJA (integrado por un psiquiatra y tres psicólogos).

Gabinete de psicología Raquel Triana

CALAHORRA:

Gabinete de psicología Esther Balsa Calvo.

PROGRAMA DE SALUD MENTAL

CUIDÁNDO-NOS

REQUISITOS DE ACCESO

1. Estar en posesión del **título** de diplomado o grado de enfermería.
2. Estar **colegiado** en el Colegio de Enfermería de La Rioja y estar al corriente de las obligaciones colegiales.
3. Estar **ejerciendo** o tener la posibilidad de volver a estar activo laboralmente.
4. Quedan excluidos los profesionales en situación de jubilación o de incapacidad laboral permanente.

MEDIOS DE CONTACTO

La colegiada/o se pondrá en contacto con la Coordinadora de casos (enfermera especialista en Salud Mental), quien derivará al profesional correspondiente (psicólogo o psiquiatra) y se registrará con un nombre ficticio para mantener la confidencialidad en todo momento. A la historia clínica tendrá acceso exclusivamente el terapeuta.

cuidando-nos@colegioenfermeriarioja.org

685 017 324



Programa creado por el COER en colaboración con la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales del Gobierno de La Rioja. Tiene su base en el Código Deontológico de la Enfermería Española en su art. 57 que dice “La enfermera/o debe ejercer su profesión con responsabilidad y eficacia, cualquiera que sea el ámbito de acción”.



MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

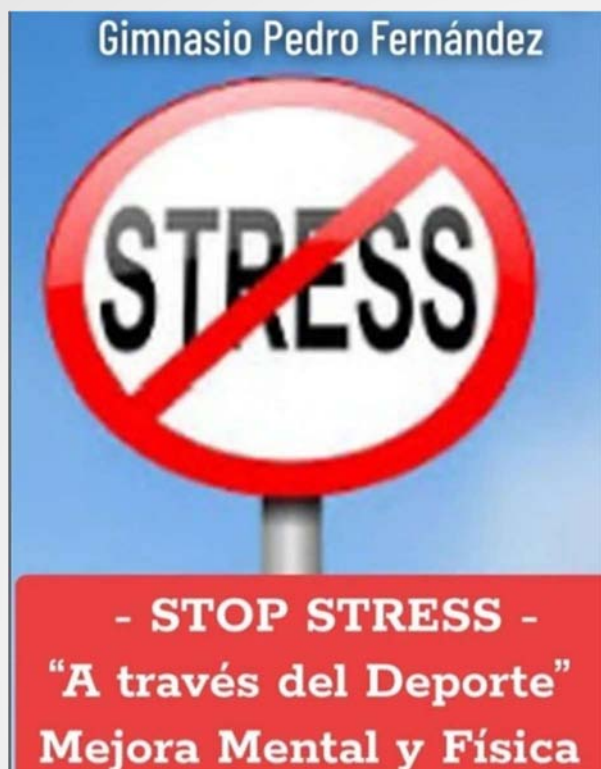


La Rioja



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El Colegio de Enfermería también ofrece a sus colegiadas el cuidado de su salud mental a través del acondicionamiento y mejora de la forma física. Para ello, ofrece dos actividades gratuitas para todos los gustos y niveles de forma:



MEJORA DE LA FORMA FÍSICA E INICIACIÓN A LA DEFENSA PERSONAL

- ▶ Gratuita para colegiadas/os.
- ▶ Actividad física encaminada a mejorar el estrés y la salud mental a través de la preparación física.
- ▶ Adaptada a todo tipo de condición física.

 **Gimnasio Pedro Fernández.**
C/ Lardero 21. Logroño

Horario de mañana y tarde: 20 plazas por turno

- 🕒 martes y jueves: De 10.30 a 11.20 h
- 🕒 lunes y miércoles: De 17.05 a 17.55

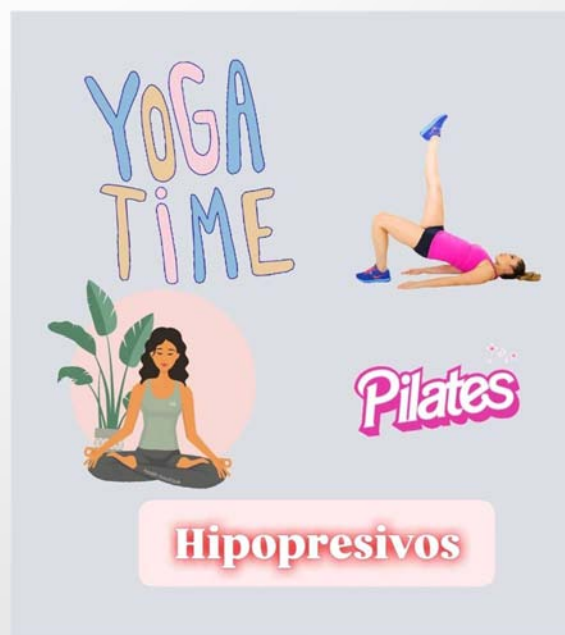
 Servicio de guardería: En el horario de tarde, las colegiadas que lo necesiten dispondrán de un servicio de guardería durante la actividad. Un profesional del gimnasio cuidará a los niños y les mantendrá ocupados realizando actividades.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- ▶ Actividad basada en clases de pilates, yoga, core e hipopresivos
- ▶ Objetivo: mejorar los patrones de movimiento y realizar acciones de mayor calidad y eficacia con menos esfuerzo
- ▶ Gratuita para colegiadas/os.
- ▶ Adaptada a todo tipo de condición física y a todas las edades.

 **Centro de Fitness FIT-BEAT**
C/ Marqués de La Ensenada 22, bajo. Logroño

- 🕒 lunes y miércoles: De 11:00 a 12:00 h
- 🕒 martes y jueves: De 16:00 a 17:00 h



ALQUILER DE SALAS DEL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE LA RIOJA

- Las **salas** disponibles para alquiler son: la sala blanca y el salón Santo Tomás - Segundo Navajas (aula marrón).
- Deben solicitarse con 15 días de antelación mediante escrito dirigido a la Junta de Gobierno del COER al correo electrónico a secretaria@colegioenfermeria.org
- Los **horarios** de uso serán los mismos que los de atención al público del Colegio:
- horario de invierno (de 8:00h a 20:00 h); horario de verano de 8:30h a 15:30 h (*) Las **excepciones** a este horario: Fiestas de San Mateo, Navidad y Semana Santa, que se informará con suficiente antelación.

(*) El Colegio no abrirá por las tardes durante los meses de julio y agosto y abrirá las tardes de los martes y jueves, en los meses de junio y septiembre.

COLEGIADO Y NO COLEGIADO

A efectos del alquiler de la sala,
se considera **colegiado**:

- Cualquier persona colegiada en el Colegio Oficial de Enfermería de La Rioja.
- Cualquier Asociación Científica Enfermera asentada en nuestra Comunidad, con estructura regional y que haya firmado un convenio con el COER.

A efectos del alquiler de la sala, se
considera **no colegiado**:

- Cualquier persona física residente en La Rioja.
- Cualquier asociación científica sanitaria, o de pacientes, o multidisciplinar de La Rioja.
- Cualquier empresa de formación sanitaria de La Rioja

Colegiado	No Colegiado
Uso no lucrativo Gratuito Suplemento A	Uso no lucrativo 20 € Suplemento B
Uso lucrativo 15 € Suplemento B	Uso lucrativo 30 € Suplemento B

Los **precios** están expresados por hora de ocupación de las salas e incluyen el IVA.

El **suplemento** se aplicará al alquiler de las salas en horario fuera de atención al público: suplemento A (20 euros) y suplemento B (50 euros).

MATERIAL DE SIMULACIÓN PARA FORMACIÓN SANITARIA

El colegio cuenta con de diverso material de simulación para las actividades formativas que puedan desarrollar las enfermeras riojanas.

Actualmente se cuenta con el siguiente material:

- 5 maniqués de torsos de adultos para formación de RCP.
- 1 maniquí de torsos infantil para formación de RCP.
- 1 maniquí de torsos bebé para formación de RCP.
- 2 desfibriladores simulador para formación.
- 1 pelvis anatómica para formación en partos.

Todo este material está a disposición de las colegiadas de forma gratuita, siempre que vaya dirigida a proyectos o clases de educación para la salud para la ciudadanía (colegios, asociaciones, etc.), que se impartan de forma gratuita.

Se pedirá una **fianza de 50 €** para asegurar que el material es devuelto en las mismas condiciones que se prestó, la cual será reembolsada cuando se compruebe el buen estado del material.

Se agradecerá a las colegiadas que lo utilicen que nos faciliten material gráfico para su difusión en redes, siempre que se cuente con el permiso de los asistentes, o bien que se mencione al Colegio en las publicaciones que se generen por la actividad, agradeciendo su colaboración.



ASESORÍA JURÍDICA

El Colegio de Enfermería de La Rioja está trabajando con la asesoría jurídica ETG Abogados, que se encargará de tramitar asuntos jurídicos y laborales.

Las colegiadas que necesiten utilizar sus servicios deben enviar sus consultas a la dirección de correo de la secretaría del COER secretaria@colegioenfermeriarioja.org desde la cual las derivaremos al servicio de abogados.



AVISO PARA LOS COLEGIADOS QUE TRIBUTEN EN LA COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA

La Agencia Foral de Navarra nos exige rellenar el modelo 182 para que los colegiados que tributen en dicha Comunidad puedan deducirse su cuota colegial.

Los interesados deberán enviar nombre, apellidos, NIF y domicilio fiscal al correo informacion@colegioenfermeriarioja.org

ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE DE 2024

COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE LA RIOJA

Plaza Tomás y Valiente 4

26004 LOGROÑO

www.colegioenfermeriarioja.org

secretaria@colegioenfermeriarioja.org

941 239 240

Síguenos en Redes Sociales



coelarioja

Colegio de Enfermería de La Rioja

COELaRioja

Únete a nuestra Comunidad de WhatsApp

