

GUÍA MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN AISLAMIENTO



¿Cómo afrontar largos periodos de tiempo en casa?

COVID-19

GUÍA MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN AISLAMIENTO

¿Cómo afrontar largos períodos de tiempo en casa?

El Estado de Alarma decretado por el Gobierno ha generado una situación nueva para nosotros, permanecer todo el día en casa.

A continuación, proponemos una serie de consejos que nos ayudarán a aprovechar estos periodos de tiempo.

RECUERDA: estar en casa es tu forma de cooperar al bien común y tiene un fin.



Para afrontar adecuadamente estos días es fundamental...

- Establece una rutina diaria. Ésta deberá estar formada por tareas de responsabilidad, autocuidado y ocio. Estas actividades deben ser lo más parecidas posible a cualquier día normal de trabajo.
- Mantén tus horarios:
 - **Horario de trabajo:** marca el tiempo de actividad, tanto las horas de inicio como de finalización del trabajo si estás teletrabajando, así como las pausas que harías si estuvieras en un día normal.
 - **Horario de descanso y hábitos de comida:** debes intentar mantener los horarios habituales de dormir y comer, interrumpir lo menos posible estos hábitos y come de manera saludable y proporcionada. Si tus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para cambiar.
 - **Horarios de higiene:** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos ni vestirnos y peinarnos. Si tu rutina antes era ducharte, vestirte y salir al trabajo, deberá seguir siendo lo más parecida posible.
 - **Horarios de ocio y tiempo libre:** es un buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos podido hacer por falta de tiempo. Márcate una rutina de actividad física. Existen numerosas actividades que se pueden realizar en el interior de tu casa. Si puedes, haz ejercicio en familia, es otra forma de socializar y

divertirte. Establece retos, tiempos de actividad, tablas de ejercicios... Recuerda que, cuando realizamos ejercicio físico, nuestro cuerpo produce endorfinas y dopamina que ayudan a mejorar tu estado de ánimo.

- Usa la tecnología, pero no abuses de ella. Está bien jugar un rato o ver la televisión, pero aprovecha también para leer, realizar actividades manuales, estudiar y aprender cosas nuevas.
- Mantente en contacto. Es momento de hablar con la familia, amigos y compañeros de trabajo, especialmente con aquellos que sepas están solos o están pasando peores momentos. Son muchas las opciones que tenemos para estar en contacto ya sea a través de videollamada, RRSS, o teléfono. Organizar llamadas entre varias personas en un momento del día, ¡NO durante todo el día!, hará que nos mantengamos en contacto activo y nos sintamos más conectados con familiares y amigos.
- Evita la sobreenformación. Es bueno estar al tanto de las noticias, pero no abuses de ellas. Un exceso de información sobre el coronavirus genera estrés, ansiedad... Puedes ver los informativos, pero márcate un momento del día para hacerlo y el resto del día aíslate del exceso de información.
- Es fundamental que las personas con las que estés en casa os ayudéis mutuamente. La colaboración, el apoyo y la comprensión son fundamentales. El resumen de todo esto es que tu familia debe funcionar con ESPÍRITU DE EQUIPO. Debéis funcionar como un grupo cohesionado, olvídate del YO y piensa en NOSOTROS.
- Si tienes niños en casa es importante que les transmitas todas las ideas mencionadas anteriormente: rutinas, horarios, actividad, juegos en familia, bien común... Todo ello les ayudará a afrontar la situación con una buena actitud.



GUÍA MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN AISLAMIENTO

Ocio y entretenimiento

Existen multitud de acciones que se están realizando desde diferentes ámbitos que, de manera altruista, están enfocadas a ayudarnos a todos a mantenernos activos estos días. A modo de ejemplo destacamos algunas:

LECTURA

Numerosos autores están liberando parte de su catálogo para acceder de forma gratuita a los mismos y algunas editoriales están secundando la propuesta. También la UNESCO ha abierto al público su Biblioteca digital:

- <https://www.wdl.org/es/>
- <https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>
- <http://www.rocalibros.com/etiquetas-catalogo/yomequedoencasaleyendo>
- <https://www.nubico.es/prueba-gratis-nubico-premium>



TV, CINE Y ENTRETENIMIENTO

En este apartado podemos destacar que todas las plataformas on line (HBO, Netflix, Sky...) han abierto sus pruebas temporales y ofrecen contenidos de manera gratuita y especialmente la plataforma de RTVE, en cuyo canal Clan se han habilitado clases virtuales en "Aprendemos en casa", para niños y niñas de 6 a 16 años.

- <https://www.rtve.es/alacarta/>

MUSEOS Y PINACOTECAS

- <https://www.facebook.com/museonacionaldelprado/>
- <https://www.facebook.com/museoreinasofia/>
- <https://www.facebook.com/museothyssen/>



COCINA

- <https://www.instagram.com/yomequedoencasacocinando/>

ACTIVIDAD FÍSICA

Existen actualmente numerosas iniciativas en este sentido, si bien podemos destacar:

- <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadfisica/actividad/recomendaciones/videosejercicios/adultos/home.htm>
- <https://www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19>

