

"OCIO Y BIENESTAR PERSONAL EN EL AISLAMIENTO Y EL TELETRABAJO"

Esta subsección, le ayudará a tener herramientas y consejos para disfrutar del tiempo en casa, fortalecer tus emociones, mantenerte activo físicamente y para no perder tu peso.

Esperamos que, en este momento tan especial y difícil, todo ello, os ayude a que esta situación os sea más llevadera y, sobre todo, que "ayude a minimizar" posibles situaciones complejas que pueden producirse a cada uno o entre los diferentes miembros de la familia.

Contenido

1. AISLAMIENTO: UNA SITUACIÓN TEMPORAL
2. DISFRUTA DE TU TIEMPO EN CASA
Cinéfilos y seriéfilos: El entretenimiento del Séptimo Arte
Películas:
Melómanos: La música evoca sentimientos
Música:
Lectura: Te ayuda a evadirte y a soñar:
Libros y eBooks:
Cultura y Museos: Un paseo virtual por el Arte y la historia
Museos y galerías de arte:
3. FORTALECE TUS EMOCIONES
Cómo explicar a los niños y niñas la situación de la COVID-194
Recursos psicológicos para niñas y niños:
Cómo prevenir el malestar psicológico de los miembros de la familia en una situación de aislamiento por la COVID-19
Recursos psicológicos para el bienestar:
Algunas técnicas de relajación para combatir el estrés y la ansiedad
4. MANTENTE ACTIVO FÍSICAMENTE
Recomendaciones en relación con el ejercicio y la actividad física
Pautas para el mantenimiento de la actividad física:
5. NO PIERDAS TU PESO
Recomendaciones para una dieta rica, variada y equilibrada: hábitos y pautas alimentarias
Información alimentaria:
Recomendaciones alimentarias para realizar una dieta saludable
Recomendaciones dietéticas:
6. TELETRABAJO
Salud y Pantallas de Visualización de Datos (PVD's)
Recomendaciones sobre PVD's:
Teletrabajo: Herramientas para su mejor desarrollo y organización
Recomendaciones productivas en teletrabajo:
Ejercicios de estiramiento para quienes trabajan en PVD's



1. AISLAMIENTO: UNA SITUACIÓN TEMPORAL

Aislamiento domiciliario por COVID-19: Medidas generales a seguir: En estos días de Aislamiento, es importante conocer QUÉ HACER no sólo nosotros si estamos aislados, sino sobre todo, qué medidas tomar con nuestros familiares y cohabitantes.

2. DISFRUTA DE TU TIEMPO EN CASA

Los enlaces aquí mostrados, tienen opciones de acceso gratuito de forma temporal o fija. Existen más plataformas de pago, pero hemos querido exponer aquí aquellas que sean de entretenimiento, en castellano y que no supongan un "recargo" a las familias durante este período.



Cinéfilos y seriéfilos: El entretenimiento del Séptimo Arte

El séptimo arte en sus diferentes expresiones con películas y series de entretenimiento que te entretendrán en algunos momentos de estos días.



Películas:

Amazon Prime: Para quienes tienen esta plataforma o 30 días gratuitos.

Disney +: Para quienes tienen esta plataforma o 30 días gratuitos.

HBO España: Dos semanas gratuitas.

Películas Fox: Películas y series en castellano.

Rakuten TV: Películas en alquiler.

Sky España: Un mes gratuito, resto de pago.

YouTube: 200 películas completas en castellano. Lista 1: 100 películas completas en castellano Lista 2: 100 películas completas en castellano

Melómanos: La música evoca sentimientos

Toda la música en diferentes formatos de acceso para hacer estos días más fáciles y agradables.



Música:

Apple Music: Primer mes gratuito, luego diferentes cuotas de suscripción.

Google Play Music: Alternativa de Google para la música en streaming. Primer mes gratis, luego diferentes cuotas de suscripción.

Spotify: servicio que tiene una sección gratuita (con anuncios) y otra versión por suscripción (PREMIUM).

Tidal: servicio de música en streaming para los amantes del sonido de alta fidelidad. Dispone de una magnífica oferta de 60 millones de canciones, entrevistas y 250.000 vídeos que podrás disfrutar gratis durante el periodo de prueba. Periodo de prueba gratis 30 días, luego diferentes cuotas y planes de suscripción.



Lectura: Te ayuda a evadirte y a soñar:

En los siguientes enlaces podrá acceder a diferentes novelas, ensayos y textos que te ayudarán a evadirte y soñar, con lo que el aislamiento será más llevadero.



Libros y eBooks:

Amazon Libros: Acceso gratuito a libros en formato eBooks que facilitan varias editoriales a "coste cero".

<u>La Casa del Libro</u>: en su espacio "YoMeQuedoEnCasaLeyendo: eBooks gratis", podrás encontrar la mejor selección de eBooks gratis para pasar la cuarentena, disfrutando con las mejores lecturas.

<u>Madrid eBiblio</u>: Hasta ahora, solo aquellos que poseían un carnet de la red de bibliotecas públicas madrileñas tenían acceso a los miles de libros, audios y películas en formato digital de la plataforma eBiblio. Pero el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid permiten desde este viernes que todos sus ciudadanos puedan disfrutar de forma temporal de este servicio sin necesidad de darse de alta como socio.

<u>Nubico (Grupo Planeta y Telefónica)</u>: Por su parte, Nubico, el gigante de lectura digital de Grupo Planeta y Telefónica, ha anunciado que da dos semanas gratis para acceder a su catálogo de manera ilimitada.

<u>Planeta libros</u>: Pone a disposición de todos la descarga gratuita durante el período de aislamiento.

Storytel: Más de 100.000 audiolibros y ebooks puestos a disposición de todos y en el tu móvil. Período gratuito 14 días. Posteriormente se abona cuota.

Cultura y Museos: Un paseo virtual por el Arte y la historia

En el día a día, muchas veces no podemos dedicar tiempo a visitar museos, para nosotros y para nuestros hijos.



Si desea darse "un viaje virtual" por alguno de ellos, aquí encontrará la forma de hacerlo.

Museos y galerías de arte:

Pinacoteca di Brera - Milán:

Galleria degli Uffizi - Florencia

<u>Musei Vaticani – Roma</u>

<u>Museo Archeologico – Atenas</u>

Prado – Madrid

Louvre – Paris

British Museum – Londres

Metropolitan Museum - New York:

<u>Hermitage - San Petesburgo</u>

National Gallery of art - Washington

<<< VOLVER INICIO >>>



3. FORTALECE TUS EMOCIONES

Los enlaces aquí mostrados, tienen opciones de acceso gratuito de forma temporal o fija.

Cómo explicar a los niños y niñas la situación de la COVID-19



Nuestros pequeños están en casa, sin entender del todo esta situación. Además, el tiempo que están en casa, su inquietud y vitalidad, pueden hacer algo más difíciles estos días.

Os damos a continuación algunas recomendaciones y accesos que os ayuden a llevar esto mucho mejor.

Recursos psicológicos para niñas y niños:

<u>Psicología Apoyo emocional a niñas y niños</u>: Las niñas y niños son, probablemente, el eslabón más delicado de esta situación. Necesitan de la ayuda de quienes les rodean. Aprovecha y... Disfruta de ellos.

Cuento para los niños: Rosa contra el virus: del Colegio de Psicólogos de Madrid

Cómo prevenir el malestar psicológico de los miembros de la familia en una situación de aislamiento por la COVID-19

En estos momentos, la necesidad de compartir muchas horas sin la opción de "salir para poder evadirnos", crea una serie de situaciones de relación interpersonal que pueden llegar a ser "conflictivas". Si sumamos la demanda de atención que suponen los hijos en casa, dichas situaciones pueden llegar a ser difíciles de manejar.

Os damos a continuación algunas recomendaciones y accesos que os ayuden a llevar esto mucho mejor.

Recursos psicológicos para el bienestar:

<u>Decálogo: Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus</u>. (Adaptado de las recomendaciones realizadas por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid)

Recomendaciones dirigidas a la población en general para prevenir el malestar psicológico posible debido al aislamiento: Recomendaciones para un afrontamiento eficaz ante el malestar generado por el brote de coronavirus. (Adaptado de las recomendaciones realizadas por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid)

Recomendaciones Psicológicas y de convivencia: Decálogo para el Bienestar Personal: En este tiempo, vamos a encontrarnos ante una situación que nunca hemos vivido, al menos muchas personas. Tener el hogar como único entorno (laboral, social, personal y familiar) y desarrollar las actividades laborales y extralaborales en el mismo, puede crear ansiedad, conflictos y malestar físico y psicológico.

<u>Teléfonos de Asistencia Psicológica</u>: A través del Ministerio de Sanidad, se han puesto a disposición de diferentes colectivos, una serie de teléfonos de asistencia psicológica por la COVID-19 que podrán encontrar en este documento.

Algunas técnicas de relajación para combatir el estrés y la ansiedad

Durante este período es posible que con un cambio "tan brusco" respecto a nuestro día a día y con la necesidad de combinar trabajo, familia y ámbito personal en un mismo entorno, existan momentos en que nos encontremos "con algo de ansiedad o nervios".

Aquí podrás encontrar un par de enlaces a dos de las técnicas más frecuentes y usadas para la relajación. Escúchalas si quieres y, si las necesitas, úsalas.



Introducción al escáner corporal: Indicaciones de cómo realizar una meditación de escaneo corporal.

Meditación del escaneo corporal: Puede relajarse siguiendo estás indicaciones.

<<< VOLVER INICIO >>>

4. MANTENTE ACTIVO FÍSICAMENTE

Durante estas semanas, vamos a disminuir significativamente nuestra actividad física, lo que puede suponer una serie de riesgos para nuestra salud.



El mantenimiento de la actividad física, ha de contemplar diferentes aspectos que os intentaremos exponer aquí para que os resulte más sencillo cumplir con este objetivo.

Recomendaciones en relación con el ejercicio y la actividad física

Pautas para el mantenimiento de la actividad física:

<u>Importancia de la Actividad Física</u>: El sedentarismo y por tanto, la falta de Actividad Física, es uno de los factores de riesgo más importante de muchas enfermedades. Su importancia es vital en la mayoría de los procesos crónicos y actuar manteniendo una ACTIVIDAD FISICA ADECUADA, es uno de los seguros de SALUD más barato e importante. Aquí encontrará como "establecer" un plan de ejercicio físico en su casa.

Rutina de fuerza para el cuerpo: Mantén en forma adecuada tu cuerpo para compensar la falta de ejercicio. Evita el sedentarismo. Aquí tienes algunas recomendaciones para mantenerte en forma.

<u>Rutina de fuerza para el tren inferior</u>: Para mantener equilibrado tu cuerpo, han de trabajarse todos los grupos musculares. Para que estos no pierdan fuerza por la disminución de ejercicio, aquí te presentamos una rutina de fuerza específica para el tren inferior.

Rutina de fuerza para el tren superior: Mantener de forma adecuada la fuerza del tren superior, es muy importante para mantener un correcto equilibrio entre los grupos musculares en general. Pero además, el tren superior nos permite realizar la mayoría de las tareas del día a día. Para que estos no pierdan fuerza por la disminución de ejercicio, aquí te presentamos una rutina de fuerza específica para el tren superior.

<<< VOLVER INICIO >>>

5. NO PIERDAS TU PESO

Las próximas semanas, disminuiremos nuestra actividad física (con lo que quemaremos menos calorías) y, además, por las situaciones de preocupación, nervios y ansiedad, podríamos incurrir en un incremento de la cantidad de alimentos consumidos, lo que nos puede hacer coger peso.



Recomendaciones para una dieta rica, variada y equilibrada: hábitos y pautas alimentarias

El mantenimiento de una dieta sana y equilibrada, entender lo que significa ésta y poder elegir alimentos para confeccionar un menú adecuado, son elementos fundamentales para no incrementar nuestro peso y mantenernos adecuadamente. ha de contemplar diferentes aspectos que os intentaremos exponer aquí para que os resulte más sencillo cumplir con este objetivo.

Información alimentaria:

<u>Decálogo para una dieta saludable</u>: Para mantener una alimentación saludable, es importante observar una serie de recomendaciones. Siga este decálogo.



<u>Hábitos saludables en la infancia y adolescencia</u>: Infografía con algunos consejos y recomendaciones para los más peques y adolescentes de la casa. (Adaptado de la Organización Colegial de Enfermería)

<u>Pirámide Alimentaria Saludable</u>: Siempre se habla de dieta equilibrada y de la importancia de tomar alimentos de todos los grupos... Dentro de sus Campañas de Promoción de la Salud, Quirónprevención, pone a vuestra disposición, una forma sencilla y gráfica para ayudaros a realizar una DIETA SALUDABLE.

Pirámide Alimentaria Cardiosaludable:

Los riesgos cardiovasculares son de los más importantes en prevención, pero no sólo en este ámbito. Para la COVID-19 y otros escenarios de la salud, las alteraciones cardiovasculares son un factor de riesgo. Para que sea eficaz una prevención de este riesgo, hay que adquirir un HÁBITO CARDIOSALUDABLE... y NO VALE SÓLO UN MOMENTO OCASIONAL. Con esta pirámide, podréis confeccionar vuestros menús cardiosaludables.

<u>Planifica tu compra</u>: Durante este tiempo, podemos tener problemas en decidir qué podemos comprar. Para que te puedas centrar en estar y convivir con los tuyos, te damos una serie de recomendaciones.

Recomendaciones alimentarias para realizar una dieta saludable

El mantenimiento de una dieta sana y equilibrada, entender lo que significa ésta y poder elegir alimentos para confeccionar una dieta saludable.

Recomendaciones dietéticas:

<u>Régimen dietético de una semana</u>: Esta dieta es un ejemplo en la que podemos sustituir alimentos por otros similares, en función de gustos. Aquellas personas que lleven régimen especial o recomendaciones de su médico, se atendrán a las recomendaciones de su médico. El sábado y el domingo se elegirá el menú de uno de los demás días de la semana.

<u>Planificación saludable semanal</u>: Recomendación dietética saludable y equilibrada con indicación de consumos durante toda la semana.

Planificación para bajada de peso: Ejemplo de dieta de tipo semanal para descenso de peso.

<<< VOLVER INICIO >>>

6. TELETRABAJO

Cuando trabajamos desde casa, las características de nuestros puestos de trabajo, el espacio en el que desarrollamos el mismo y las circunstancias de interrelación personal hacen que "todo cambie de forma significativa".



En esta sección os damos algunas recomendaciones para hacerlo "algo más fácil".

Salud y Pantallas de Visualización de Datos (PVD's)

En nuestra casa, el puesto de trabajo no es el mismo, ni con las mismas características que en nuestras empresas. Por ello a continuación, os damos algunas recomendaciones para realizar el trabajo de forma saludable.

Recomendaciones sobre PVD's:

<u>PVD: Algunos consejos prácticos para mejorar tu postura ante el ordenador</u>: Cuando trabajamos con un ordenador de mesa o portátil, hemos de mantener posturas y acciones que no nos dañen. Un uso SALUDABLE de las PVD, es algo imprescindible ya sea en el TRABAJO o en NUESTRO DOMICILIO. Es muy IMPORTANTE tener



en cuenta los CAMBIOS de nuestro ENTORNO de TRABAJO corregirlos para no dañar nuestra SALUD.

<u>5 claves para una postura correcta frente al ordenador</u>: Cuando trabajamos con un ordenador de mesa o portátil, hemos de mantener posturas y acciones que no nos dañen. Un uso SALUDABLE de las PVD, es algo imprescindible ya sea en el TRABAJO o en NUESTRO DOMICILIO. Es muy IMPORTANTE tener en cuenta los CAMBIOS de nuestro ENTORNO de TRABAJO corregirlos para no dañar nuestra SALUD.

Teletrabajo: Herramientas para su mejor desarrollo y organización

El teletrabajo, no siempre nos permite acceder a las herramientas y formas de trabajo habituales. A continuación, encontraréis recomendaciones y herramientas para facilitarlo y hacerlo de forma más productiva.

Recomendaciones productivas en teletrabajo:

<u>Aplicaciones para teletrabajar mejor</u>: En este documento, encontrarás una decena de aplicaciones que te ayudarán a teletrabajar mejor. Se exponen programas para ofimática, videoconferencias, gestores de tareas y notas y proyectos, valorados y con sus enlaces de acceso.

10 Consejos productivos para teletrabajar: Cuando comenzamos a teletrabajar, cambian suficientes aspectos como para que, el trabajo diario sufra un cambio significativo. Además, debemos de mantener hábitos y formas de trabajo que nos costarán manejar por desarrollarse en un escenario distinto. Aquí encontrará una serie de consejos para conseguirlo.

<u>Consejos productivos para teletrabajar (Díptico)</u>: Díptico con consejos productivos aplicables al teletrabajo, con la finalidad de mantener el nivel de producción habitual.

Ejercicios de estiramiento para quienes trabajan en PVD's

En nuestra casa, la forma de trabajar es diferente que en nuestro puesto habitual. La silla, la mesa, la luz el entorno... son diferentes y, por ello, conviene compensar los efectos de dicha situación. Aquí encontraréis algunas recomendaciones para dicha compensación.

Ejercicios de estiramiento de cuello y espalda:

<u>Estiramientos de cuello y espalda. 5 Ejercicios de estiramiento y relajación muscular</u>: Todas las posturas estáticas y en concreto, las que se adoptan con el uso de PVD's, producen molestias y fatiga muscular. Además de realizar ejercicio para compensar esta situación, es MUY CONVENIENTE realizar ejercicios de ESTIRAMIENTO.

<<< VOLVER INICIO >>>