

# ¿QUÉ PUEDO HACER?



## LUGAR DE TRABAJO

### Área de estudio

Realizar una separación, entre el espacio para trabajar/estudiar, del resto de actividades que se puedan hacer en casa. Mantén esa separación física e intenta generar horarios para "entrar a trabajar/estudiar" y salir, de esta manera, generamos también un distanciamiento mental.

## CALENDARIO

### Mantener rutinas

En la medida que sea posible, mantendremos la actividad que teníamos antes de la situación actual y la adaptaremos lo máximo posible, horarios (comida, sueño e higiene), actividades, contacto o hábitos con amigos incluidos. Lo mejor que podemos hacer, es un calendario con los horarios y actividades para cada día, algo que nos dará sensación de control..



## TAREAS PENDIENTES

### Listado de tareas

Es positivo realizar un listado de las tareas que nos gustaría poder aprovechar a hacer estos días y con el tiempo del que disponemos a nuestro favor, el poder día a día ir tachando las tareas cumplidas, nos proporcionará sensación de satisfacción.



## EJERCICIO FÍSICO

### Actividades de movimiento

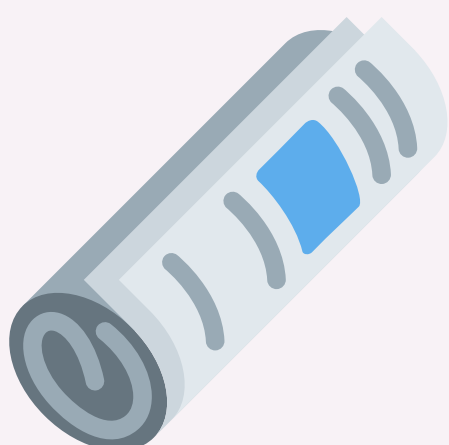
Mantener nuestro cuerpo activo es una manera de descargar las tensiones, estamos acostumbrados a ritmos más acelerados y hemos sufrido un repentino parón, por ello es positivo que no dejemos que nuestro cuerpo se "acomode", pongámoslo a funcionar y generaremos un estado de bienestar y calma mayor: "Salir de mi mente con la mente" no es tarea fácil, ayudemos con algo de actividad física



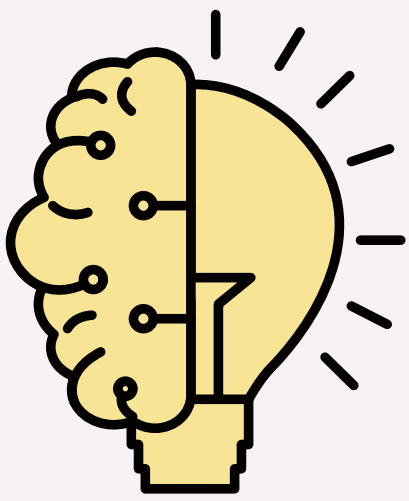
## FLUJO DE INFORMACIÓN

### Filtrar lo que entra y sale

Elige entre uno y dos momentos diarios en los que quieras estar de manera activa escuchando las noticias o leyéndolas. Que sea porque tú lo decides, procura que el flujo de noticias entren de manera continuada



# ¿QUÉ PUEDO HACER?



## MANTÉN EL CONTACTO

### Acercar y mantener las distancias

Con las tecnologías, es positivo que mantengamos esas rutinas con amigos y familiares si teníamos, aunque sea a través de nuestras pantallas. Aprovechemos a dedicar tiempo a los de alrededor y a los que no están tan cerca, tal vez te apetezca entablar conversaciones con una vieja amistad. Quédate cerca de los seres queridos, comparte espacios y tiempo de calidad con ellos.



## AUTOUIDADO

### Cuidar y atender mis emociones

Estamos en una situación novedosa para todos y es normal que experimentemos diferentes emociones y sensaciones. Vamos a dedicarles un espacio en nuestro día, para escucharnos, observarnos, validarnos. Si es necesario, podemos realizar ejercicios de relajación, soltar tensiones mediante alguna actividad física o incluso compartir nuestras emociones con la persona de al lado. Date permiso para ello.



## APRENDIZAJE

### Aprender cosas nuevas

Aprovechemos para aprender a hacer cosas que no sabíamos, que siempre quisimos saber, o simplemente por la satisfacción de aprender. Podemos: aprender a coser, tocar un instrumento, pintar, cocinar, programar,... internet ofrece una multitud de cursos y tutoriales gratuitos

## MEDITACIÓN

### Relajar la mente

Al igual que podemos liberar las tensiones a través del ejercicio físico, es bueno que le concedamos a nuestra mente la misma posibilidad, dejar que pare, imaginar que se encuentra en otro sitio, podemos incluso incentivar la imaginación abriendo alguna ventana o saliendo a la terraza y que nos de el aire. Existen aplicaciones con meditaciones y ejercicios como: *Medita* y/o *Headspace*.



# ACTIVIDADES

## PARA HACER EN CASA

1

### EJERCICIO FÍSICO (TUTORIALES/CLASES ONLINE)

@sabriinetoumi  
@ffitcoco  
@crysdyaz  
@gemelas\_pin  
@kayla\_itsines  
@yomemuevoencasa

2

### RETOS

Por RRSS estamos viendo multitud de retos tanto de famosos, conocidos, amigos, familiares... y tú, ¿Ya has hecho alguno? Te dejamos alguna propuesta:

- 10 toques con el rollo de papel higiénico.
- Encestar 3 calcetines enrollados.
- Dibujar zanahorias o tomates.
- Subir una foto de pequeño/a a alguna red social.
- Recrear algún vídeo famoso de TikTok.

3

### VIDEOLLAMADAS

¿Por qué limitar el contacto con amigos a las típicas videollamadas, cuando hay otras aplicaciones con las que poder interactuar con ellos a otros niveles? Te proponemos las siguientes:

- Zoom.
- Facebook Messenger.
- HouseParty.
- Pinturillo.

4

### SERIES Y PELÍCULAS

Te recomendamos las siguientes:

- Stranger Things..
- Sex Education.
- Merlí.
- Atípico.
- Misfits.
- Key & Locke.
- Black Mirror.
- Sherlock.
- La casa de papel.
- Nerve.
- Wonder.
- En busca de la felicidad.
- Hacia rutas salvajes.
- Intocable.
- La ladrona de libros.
- Origen.

## 5

### CURSOS GRATUITOS

#### Lettering:

- Happy Letters.
- SrtaRocknroll.

#### Pintura y dibujo:

- Salir con arte.
- @Garabatos (Reiez).
- @Artedivierte.
- @Artemaster.

#### Diseño, vídeo y fotografía:

- Aprendergratis.es
- The Web Photo

#### Idiomas:

- Busuu.
- Duolingo.

#### Instrumentos:

- Guitarraviva.com
- Buscarinstrumentos.com

#### Manualidades:

- Aulafacil.com

#### Cocina

## 6

### LECTURA

Editoriales que han ofertado varios libros electrónicos gratis:

- Roca Editorial.
- Blackie Books.
- Planeta de Libros.
- Penguin Random House (Audiolibros).
- Editorial Anagrama
- Errata Naturae.
- Hirukoa (Cómics).
- Kailas Editorial.
- Dolmen Editorial.
- Quaterni Editorial.

## 7

### MUSEOS Y EXPOSICIONES:

#### - Louvre

(<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>)

#### - Vaticano

(<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/es/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.1.html>)

#### - Museo de Historia Natural de NY

(<https://www.amnh.org/>)

#### - El Prado

(<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>).

#### - Museo de Frida Kahlo

(<https://artsandculture.google.com/partner/museo-frida-kahlo>)

## 8

### CONCIERTOS

- @MantitaFest
  - @CuarentenaFest
  - @soloencasafestival
  - @cancionadomicilio
  - @emergenciaemergentefestival
  - @djnanoshow
- Y otros artistas en sus directos de instagram: Manuel carrasco, Dani Martín,...

## 9

### ESCRIBIR UNA CARTA CON ALMA

Se trata de escribir una carta de ánimo y apoyo positivo a las personas que se encuentran ingresadas y no pueden recibir visitas. Varios sitios a los que se pueden enviar:

- cartas.venceremos.covid19@gmail.com
- unidosenlacuarentena@gmail.com
- apoyocovid.HGUGM@gmail.com
- cartahospitalalcorcon@gmail.com
- quedaosencasa.osiaraba@osakidetza.eus

## 10

### MÚSICA

¿Cuántas veces te has sorprendido pasando esas canciones en las listas de reproducción que no te gustan o no te apetece escuchar? Podemos aprovechar estos días para poder crear esas listas de música para cada momento: Estudio, por la calle, deporte, fiesta...

## 11

### LIBERA MEMORIA

Tal vez sea hora de darle un poco de espacio a tu móvil y liberarlo de esas fotos tan antiguas, o incluso borrar esos archivos o fotos que no sabes ni porqué los tienes. Puedes pasarlos al ordenador, a una memoria externa o simplemente eliminarlos para siempre. También puedes ordenar las fotos por carpetas para que cuando quieras buscar alguna concreta te sea más fácil encontrarla.

## 12

### CAMBIO DE ARMARIO

¿Has metido alguna vez la mano hasta el fondo de tu armario sin saber lo que podrías encontrarte? Podemos aprovechar la situación para hacer una limpieza de todo aquello que ya no nos vale para regalarlo o incluso venderlo (Wallapop, Vinted, Chicfy...), puede ser tanto ropa como otros objetos que tengamos por la habitación.

## 13

### JUEGOS DE MESA

Están los clásicos (Parchís, Oca, Monopoly, Trivial, ¿Quién es quién?, Uno, Baraja española) y otros como (Virus, Dixit, Catán, Dobble, ¿Quién soy?, Jungle Speed, Córtez...). Existen tanto en modalidades de todos contra todos como de modalidades cooperativas, además, también existen opciones para jugar en internet.

Para mas información, visita nuestra página web:  
[www.raicespsicologia.com](http://www.raicespsicologia.com)

También, puedes contactarnos a través del teléfono:  
**+34 635 98 38 34**