COMO OCUPO MI TIEMPO DE CUARENTENA

¡ME DESESPERO!

En la actualidad!

- La pandemia a traído como consecuencia muchísimos cambios sociales y económicos los cual están impactando de diversas maneras el mundo entero , pero a su vez cambios psicológicos y emocionales en el ser humano que lo está obligando a adaptarse de forma rápida a este nuevo sistema de vida.

PASA EL TIEMPO…

- No veo solución!...
- No puedo trabajar!...
- Tengo mucho miedo al contagio!..
- Me ahoga la casa!...
- Cuando podré salir?..

NUEVOS CAMBIOS DE HÁBITOS

- Reforzar el aseo personal.
- Nuevas medidas de protección personal.
- Nuevas indumentarias.
- Días para salir
- Distanciamiento social

EMOCIONES QUE FLORECEN ANTE EL CAMBIO

QUÉ HAGO?

ARTETERAPIA

- Es una nueva disciplina que pretende promover ciertos hábitos saludables a través de la expresión artística.
- Es una técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional.
- Llena la necesidad de explorarnos a través del arte.

BENEFICIOS

- Por medio de la arte terapia, reflejamos nuestros miedos, angustias, necesidades, deseos o sueños, lo que finalmente sirve como método de liberación.

BENEFICIOS

- Mejorar la capacidad creativa
- Mejora la forma de comunicarnos
- Reduce las niveles de estrés
- Fomenta nuestra capacidad de aprender
- Divierte y entretiene
- Aumenta nuestra sensación de bienestar

BENEFICIOS DE LA MÚSICA

- Alienta, motiva
- Mejora el estado de ánimo
- Es un analgésico eficaz y seguro.
- Estimula el aprendizaje y crecimiento psicomotor de los niños.
- Nos permite compartir en pareja y en familia.
- Hace la soledad más llevadera.

MUSICO TERAPIA

- Se debe realizar de 20 a 30 minutos.
- Crear un playlist de emergencia, que nos evoque recuerdos positivos.
- Dibuje mientras escucha música.
- Baile, y logrará realizar a su vez actividad física saludable.
- Realice karaoke, la cual estimula los músculos respiratorios y dan sensación de bienestar.

BAILE

- Lenguaje universal de bienestar.

- Mejora la circulación.
- Ayuda a quemar grasa corporal.
- Favorece la mejora del estado de ánimo.
- Fortalece las relaciones personales.
- Facilita el contacto con uno mismo.

BAILE EN CUARENTENA

- Clases gratuitas por.
  - YOUTUBE
  - INSTAGRAM
  - ZOOM

ESCRITURA Y LECTURA COMO TERAPIA EN CUARENTENA

- La escritura es un catártico para las emociones, donde la persona puede plasmar sus emociones y frustraciones sobre la situación actual de vida.
- La escritura es un fuente para el desarrollo de la imaginación.

BENEFICIOS DE LEER Y ESCRIBIR

- Mantiene nuestro cerebro joven.
- Estimula la imaginación
- Da distracción y escape para momentos de ocio.
- Promueve la cultura.
- Enriquece nuestro conocimiento.
- Nos ayuda a drenar las emociones difíciles de expresar

- Los jardines se consideran como lugares tranquilos, donde la gente reflexiona.
- Produce relajación, ya que dedicar un tiempo al día a esta actividad reduce el estrés, además de recoger cosecha propia.

JARDINERIA ALTERNATIVA TERAPÉUTICA

TERAPIA HORTÍCOLA

BENEFICIOS DE LA JARDINERIA

- Reduce el estrés
- Cultiva la memoria
- Ayuda a meditar
- Respira aire puro
- Evita procesos depresivos
- Mantiene la actividad física
- Estimula los sentidos
- Favorece la buena alimentación
- Promueve las actividades en familia

COSTURA, BORDADO Y TEJIDO

- Práctica que se realiza con tela, hilo y agujas.
- La naturaleza rítmica y repetitiva de tejer es calmante, reconfortante y contemplativa.

Beneficios DE LA COSTURA·TERAPIA

- Ayuda a eliminar el estrés y a combatir la depresión
- Despierta nuestra parte creativa.
- Aporta claridad a los pensamientos.
- Nos conecta con nuestros sentimientos y pesamient más profundos.
- Fortalece los lazos sociales.
- Favorece la comunicación con los otros.
- Armoniza todo el ser.
- Da satisfacción y mejora la autoestima.
- Elimina prejuicios y bloqueos emocionales.
- Ayuda a superar problemas de motricidad.

TAPABOCAS DE TELA, UNA OPCIÓN PARA ENFRENTAR LA CRISIS

Cuidados

- No tocar la parte frontal del tapabocas
- Botar o lavar si se humedece
- Cambiarlo durante el día
- Si es de papel botarlo al usar
- Si es de tela se debe lavar mínimo una vez al día
- Lavarse las manos antes y después de ponerlo

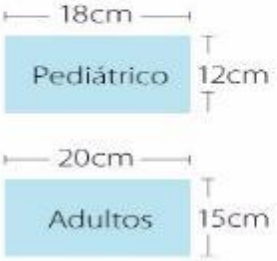
Cómo saber la calidad

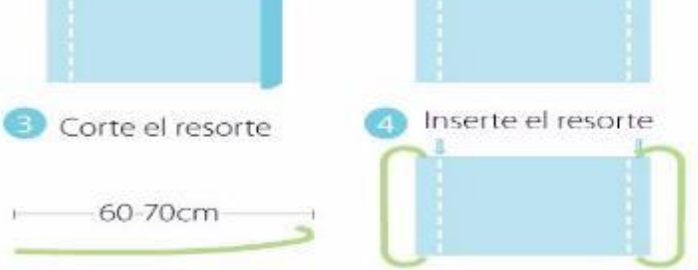
1. Tamaño y dimensiones correctas
2. Sin partículas (hilos, cabellos), sin suciedad ni daños
3. Ausencia de manchas, hilos sueltos, malas costuras
4. Buena resistencia, al tensionarse de los extremos no se debe desprender

Fuente: Sondeo LR y Minsal / Gráfico: LR-VT

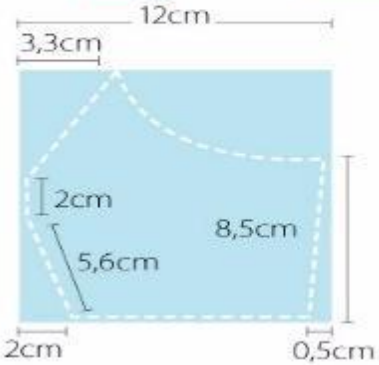
Realice el suyo

Opción 1





Opción 2



La Tela

- Tela no tejida de polipropileno y poliéster y/o pellón de grosor medio (F800, A500 o #87)
- Cintas elásticas (látex de hule natural)

- “Las habilidades y sentimientos experimentados mientras se teje y borda, también se pueden utilizar para facilitar el aprendizaje de las técnicas, como la meditación, la relajación y el ritmo que se enseña comúnmente en los cursos de manejo del dolor, o en el tratamiento de la depresión.”

  Betsan Corkhill

“Cuando tienes el Sol dentro, no importa lo fuerte que caiga afuera la lluvia”.