

#QuédateEnCasa



KIT

DE RESILIENCIA

En tiempos de COVID19

Herramientas para el
aislamiento en casa

Editado y adaptado por

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 3

¿QUÉ ES RESILIENCIA? 4

¿CÓMO PODEMOS SER MÁS RESILIENTES EN MOMENTOS DE CRISIS? 4

TIPS PARA EL AISLAMIENTO EN CASA 7

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER DURANTE EL AISLAMIENTO EN CASA 7

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE SALUD? 10

ESTIGMA SOCIAL ASOCIADO AL COVID 19

¿CÓMO MANEJAR LA CONVIVENCIA EN TIEMPO DE AISLAMIENTO EN CASA?
22

¿CÓMO INTERACTÚO Y QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR CON NIÑOS
EN CASA? 25

¿CÓMO ADAPTARME AL TELETRABAJO? 27

HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA REALIZAR EN CASA
32

YOGA 32

MINDFULNESS 33

EJERCICIO 37

PODCAST 37

VISITAS VIRTUALES A MUSEOS 39

EDUCACIÓN GRATUITA 41

LECTURA 42

REFERENCIAS 43

INTRODUCCIÓN

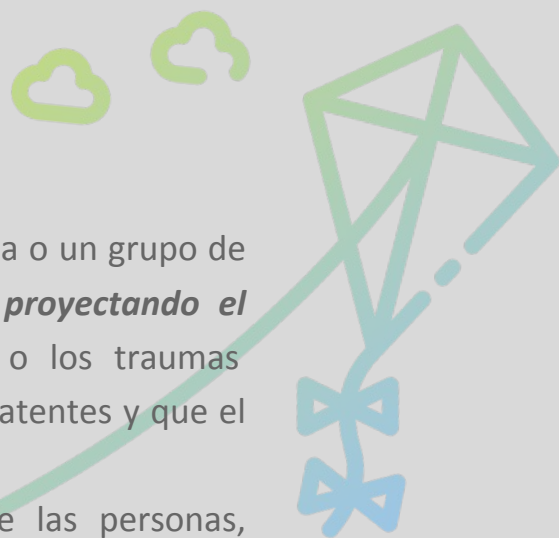
Vivimos tiempos de complejidad que nos afecta a todos de diferentes maneras. Estamos cada vez más expuestos a las consecuencias de la crisis climática (sequías, inundaciones, huracanes, terremotos, epidemias de enfermedades, etc.), o complejas, prolongadas emergencias que combinan aspectos de las crisis naturales y las provocadas por el hombre. La situación actual ante la propagación del COVID-19 es un reto sin precedentes en la historia de humanidad y aún más si se combina con la deteriorada calidad del aire en algunas ciudades, y otros eventos naturales como incendios o inundaciones que requieren respuestas de emergencia. La epidemia de COVID-19, similar a la crisis del cambio climático, requiere una respuesta colectiva a nivel individual, familiar, comunitario, municipal, regional, estatal, nacional e internacional. Tenemos la obligación de asumir la responsabilidad personal de nuestras acciones y organizarnos colectivamente con las herramientas que tenemos a nuestro alcance.

Debido a ello ***nuestra salud física y mental se pone a prueba, pero también nuestra capacidad de respuesta y de adaptación.*** Es la razón por la cual queremos compartir este pequeño “kit” con algunas herramientas que faciliten la adaptación a la actual coyuntura, contribuyendo a: 1) el bienestar propio y de nuestras familias, 2) a mantener la salud física y mental y especialmente 3) a ***aumentar nuestra capacidad de resiliencia ante la crisis.***

Tenemos la oportunidad en este momento de construir una infraestructura social resistente a través de la ayuda mutua para responder de manera efectiva a la crisis actual y la crisis más grande y continua del cambio climático. Unidos, informados y sacando nuestra mejor versión, vamos a salir adelante para seguir construyendo nuestro futuro de una manera más consciente y responsable.

La información que se presenta a continuación es un compendio de información existente de diferentes fuentes que nos hemos dado la tarea de compilar, copiar y/o adaptar. La mayoría de la información está copiada literalmente de sus fuentes originales respetando los derechos de autor.

¿QUÉ ES RESILIENCIA?



“La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de *recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro*. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento”.¹

También puede definirse como "la capacidad de las personas, comunidades, instituciones, empresas y sistemas dentro de una ciudad para sobrevivir, adaptarse y crecer sin importar qué tipo de estrés crónico y crisis agudas experimenten".²

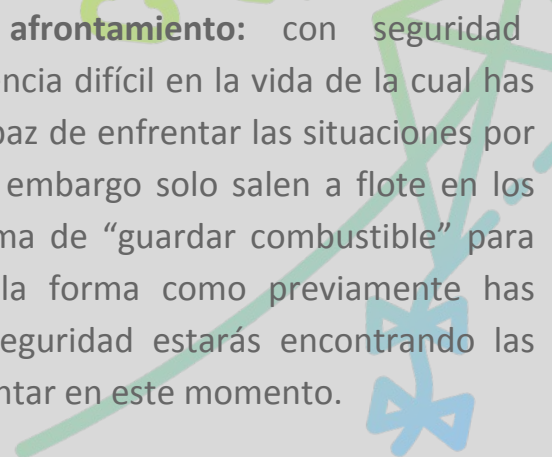
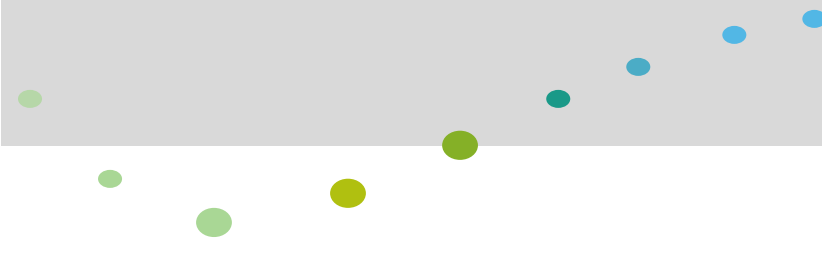
¿CÓMO PODEMOS SER MÁS RESILIENTES EN MOMENTOS DE CRISIS?

Si bien el momento que atraviesa la humanidad entera hoy, nos afecta directamente en distintos ámbitos y es crítico, también representa una oportunidad para identificar nuestras habilidades y capacidades de adaptación, supervivencia y crecimiento, que no solo pueden ser usadas para bien propio sino también para el beneficio de nuestro entorno inmediato. Similar a la comparación que hacen las azafatas en los aviones, primero tenemos que estar bien nosotros para poder ayudar a nuestro entorno.

Aquí te presentamos algunos puntos en que puedes trabajar durante estos días para fortalecer tu capacidad de resiliencia y a la vez tu salud mental.

1. **La empatía hace la diferencia:** Este es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás. Piensa que, de tus actos puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoces. Usualmente ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayores niveles de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros y son los pequeños actos los que comienzan a cambiar la orientación de las crisis.

1. Tomado textualmente de <https://temadepsicologia.com/2017/11/23/que-es-la-resiliencia/>
2. Definición del proyecto de 100 ciudades resilientes de la Fundación Rockefeller

- 
- 2. No minimices tus estrategias de afrontamiento:** con seguridad anteriormente has tenido alguna experiencia difícil en la vida de la cual has salido adelante, todo ser humano es capaz de enfrentar las situaciones por medio de sus propias herramientas, sin embargo solo salen a flote en los momentos de mayor estrés en una forma de “guardar combustible” para cuando se necesita. Intenta recordar la forma como previamente has superado tus crisis personales y con seguridad estarás encontrando las medidas que debes comenzar a implementar en este momento.
 - 3. La incertidumbre y emociones como la ansiedad son normales en estos momentos:** ante situaciones de estrés la primera respuesta del cerebro humano es la del miedo y la ansiedad, ambas como medidas protectoras e incentivo para buscar una solución, y nos pueden ayudar a actuar para resolverlas. Sin embargo el exceso de información no confiable, la frustración de no saber que viene puede aumentar la ansiedad y generar pánico, por esto es importante que identifiques que esta en tus manos que puedas cambiar y que no depende de ti para aceptarlo.
 - 4. Controla lo que puedes controlar:** Esta es una situación que a nivel mundial ha salido de control por esto es importante aceptar lo que no está bajo tu control, pero que está bajo tu control ? Sigue las indicaciones que se han hecho para prevenir el contagio, el distanciamiento social, el autocuidado, el lavado de manos frecuente, hacer ejercicio físico una vez al día, comer saludablemente, dormir entre 7 y 8 horas diarias entre otras actividades que tu puedes manejar.
 - 5. Infórmate sobre el estado de la emergencia sanitaria pero de una fuente confiable y limita tu búsqueda de información a solo unos minutos al día.** El estar buscando permanente información da una falsa ilusión de control y lo que genera es empeorar la ansiedad y la incertidumbre.
 - 6. Ante una crisis usualmente tendremos dos opciones; mirarla como una gran piedra en el zapato que nos impide caminar con tranquilidad**
- 

o verla como la posibilidad de hacer un alto en el camino, evaluar lo que ha sido tu realidad hasta el día de hoy y comenzar a hacer cosas diferentes, encaminadas hacia una vida con propósito. Es por esto importante identificar qué cosas has dejado de hacer que siempre has querido, retomar actividades que habías abandonado y dejar a un lado lo que definitivamente no va en relación con tus valores.

7. **Identifica tu red de apoyo.** Mantén tus relaciones interpersonales activas, amigos, familia, pues todas ellas son tu principal red de apoyo en momentos como este.
8. Identifica cuáles son las **líneas de autoayuda** a nivel territorial y utilízalas si lo consideras necesario.³

Ten presente que en momento de crisis es muy importante, tu:

- Autoestima
- Habilidad para dar y recibir en las relaciones con los demás
- Alto grado de disciplina y de sentido de la responsabilidad
- Reconocimiento y desarrollo de las propias capacidades
- Mente abierta y receptiva a nuevas ideas
- Disposición para soñar
- Interés en diversas actividades
- Sentido del humor
- Percepción de los sentimientos propios y de los sentimientos de los demás
- Capacidad para comunicar estos sentimientos de manera adecuada
- Tolerancia a las dificultades
- Capacidad de concentración
- Experiencias personales interpretadas con esperanza
- Capacidad de afrontamiento
- Apoyo social
- Propósito significativo en la vida
- Creencia que puedes influir en lo que sucede a tu alrededor
- Creencia que puedes aprender de las experiencias positivas o negativas.⁴

3. Tomado de documentos técnicos del Ministerio de Salud de Colombia. Convivencia Social y Salud Mental Boletín #2. Marzo 2020. Disponible en https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

4. Tomado de "Características de las personas resilientes" <https://temadepsicologia.com/2016/08/16/resiliencia/>

TIPS PARA EL AISLAMIENTO EN CASA



De la permanencia en casa dependerá que logremos frenar la expansión de la epidemia y el cuidado de nuestra salud y la de nuestros familiares. Esto nos representa un reto en el cambio de hábitos y rutinas, y por ello aquí presentamos algunas recomendaciones para tener en cuenta en este proceso adaptativo.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER DURANTE EL AISLAMIENTO EN CASA

QUÉ HACER

- **Establecer una rutina diaria.** Esta rutina puede dividirse en tareas de responsabilidad, tareas de autocuidado y tareas ocio. Estas tres partes son fundamentales para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece y no parar en seco nuestra vida.
- Ajustar esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.

Crear horarios

1. **Horario de trabajo.** Seguir trabajando si es posible y si no adaptar nuevas responsabilidades y tareas.
2. **Horario de descanso.** Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida.** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que al estar en casa solemos comer de manera compulsiva y sin orden. Si tus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco y te vas a sentir muy bien.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin bañarse, vestirse y peinarse. Los hábitos de higiene son

muy importantes para estos momentos. Si tu rutina antes era, bañarse, vestirse y salir al trabajo, trata de hacerla lo más parecida posible.

5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida todas esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de ocupar todo el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recuerda que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- Las personas acostumbradas a tener mucha interacción con otras personas, puede servirse de las llamadas y videollamadas para tener ese momento de actividad social.
- Autocuidado. Importantísimo tomarnos una parte del día y la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien.)
- Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (conocimientos técnicos para el trabajo y/o actividades como coser, cocinar, manualidades, pintar...).
- Es buen momento para recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...).
- Para quienes están pasando la cuarentena solos, es recomendable fortalecer los vínculos sociales a partir de lo que permite la tecnología (llamada, videollamada grupal, juegos en grupo, etc).

En el capítulo de [herramientas](#) te damos algunas ideas para que ocupes el tiempo libre.

QUÉ NO HACER

- Pasar todo el día en pijama, viendo películas o series, y atacando la cocina.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Esto puede generarte ansiedad y perjudicar tu salud. Es momento de vivir ahora y disfrutar el momento presente.

- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo. Ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la televisión o recurrir a ellas por Internet. Por el mismo motivo que el anterior apartado.⁵
- Estar conectado todo el día a internet. El uso responsable de internet no es solo importante por su salud, sino que también ayuda al planeta. Recuerde que las horas de uso representan horas de consumo energético. Así mismo verifique si es necesario enviar ese correo. Cada correo electrónico enviado genera 0,04 Kg de CO₂. Conozca las recomendaciones del Ministerio de TICs a continuación para el manejo adecuado de internet.⁶



- Evita situaciones de riesgo en cualquiera de las actividades diarias (cocinar, actividades físicas, dinámicas de ocio, retos de las redes sociales, etc). En este momento es importante tener una total concentración en la actividad que se realice para disminuir la posibilidad de accidentes indeseados e inoportunos para esta situación.

5. Esta información ha sido tomada y adaptada de Guía Psicovida 10 <https://www.psicologosparavalencia.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf>

6. Tomado de MINTIC <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/126296:El-llamado-de-la-Ministra-TIC-para-el-uso-responsable-del-Internet>

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE SALUD?⁷

ENTORNO HOGAR

- Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios, deben implementar el lavado de manos, en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos, en especial al llegar a la casa, antes de preparar y consumir alimentos y bebidas, antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar, después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos que lo usan por condición de salud.
- Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.
- No consumir tabaco al interior de la vivienda.
- Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros)
- Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda, y permitir oscuridad en la noche para mejor conciliación del sueño de todos quienes conviven
- En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio.

Encuentra aquí y en la tabla a continuación, las líneas de atención habilitadas para Colombia. Ten presente que estas líneas pueden estar congestionadas. Por ello ten paciencia y persiste.

7. El contenido de este capítulo es tomado de "Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por covid-19, dirigidas a la población en general". <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>

LÍNEAS TELEFÓNICAS INFORMACIÓN CORONAVIRUS⁷



INFORMACIÓN CORONA VIRUS LÍNEAS TELEFÓNICAS - SECRETARÍAS DE SALUD

ENTIDAD	TELÉFONO
Amazonas	315 361 50 18
Antioquia	
Departamento	300 305 02 95
# 774	
Medellín	123
Arauca	
	125
	350 412 01 27
Atlántico	
CRUED	(035) 323 62 20
Barranquilla	379 33 33
	317 517 39 64
	315 300 20 03
Bogotá	
Secretaría Distrital de Salud de Bogotá	123
Bolívar	
CRUE	125
Cartagena	317 401 61 83
Boyacá	
	311 483 41 04
	740 74 64
Caldas	
	(6) 880 08 18
	310 426 79 06
Manizales	123
Caquetá	
	321 394 5327
Casanare	
	321 394 53 17
	(8) 634 55 55
Cauca	
	301 273 77 87
Cesar	
CRUE	320 565 31 59
Valledupar	310 633 22 91
Chocó	
	321 394 52 97
Córdoba	
	320 530 82 09
	316 875 12 77
Cundinamarca	
	123
Guainía	
	(8) 5 65 62 51
	311 742 19 83
	311 744 70 06
Guaviare	
	321 394 65 60
	321 394 53 50
	320 820 24 18
	321 394 40 48

ENTIDAD	TELÉFONO
Huila	
	870 66 33
	870 22 77
CRUE	870 30 96
La Guajira	
	318 340 08 83
	321 394 53 30
Magdalena	
	312 807 03 26
	321 394 40 87
Santa Marta	301 273 77 83
Meta	
	321 394 53 51
	321 204 76 05
Nariño	
	317 712 98 18
Norte de Santander	
	320 271 45 12
Putumayo	
	312 319 17 36
	311 878 48 64
Quindío	
	322 581 64 22
Risaralda	
	315 282 30 59
San Andrés	
	310 651 13 41
Santander	
	697 87 85
	697 87 88
	697 0000 ext. 1283 - 1287
Sucre	
	282 25 56
	317 402 80 49
Solo WhatsApp	313 551 96 43
Tolima	
	322 812 39 75
Valle del Cauca	
	620 68 19
Línea Exclusiva Cali	486 55 55 Opción 7
Buenaventura	317 287 02 73
Vaupés	
	321 394 53 41
CRUE	301 458 76 39
Vichada	
	322 247 63 44
LÍNEAS MINSALUD	
Nacional	01 8000 95 55 90
Bogotá	330 50 41
Desde celular	192



La salud es de todos

Minsalud

8. Información Coronavirus Líneas Telefónicas. Ministerio de Salud.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/coronavirus-t-telefonos.pdf>

El ministerio de Salud ha elaborado el siguiente infográfico⁹ en el que sintetiza las recomendaciones. El mismo puede descargarse [aquí](#).

Recomendaciones para contener el avance de la infección respiratoria aguda por **CORONAVIRUS (COVID-19)**

La salud es de todos Minsalud

ENTORNO HOGAR

- 1 Lavado de manos**

Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios, deben implementar el **lavado de manos**.

El contacto con el jabón debe durar **mínimo 20 - 30 segundos**.

Se deben lavar las manos al llegar a la casa.

Antes de preparar y consumir alimentos y bebidas.

Antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar.

Después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos.
- 2 Cubrir la nariz**

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.
- 3 No fumar**

No consumir tabaco al interior de la vivienda.
- 4 Limpieza y desinfección**

Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).
- 5 Ventilación**

Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- 6 Actividades en familia**

De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa, mantener una rutina diaria.
- 7 Informar**

En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio. **Identifique oportunamente los datos de contacto.**

Recuerde que estas recomendaciones promueven nuestro autocuidado y el de nuestro núcleo cercano, en especial personas mayores de 65 años y personas con enfermedades de base.

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

9. Recomendaciones para contener el avance de la infección respiratoria aguda por Coronavirus. Ministerio de Salud <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/recomendaciones-contener-ira-c.pdf>

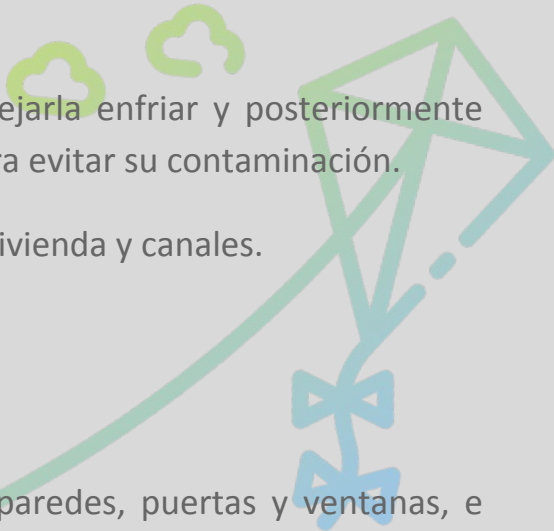
AGUA PARA CONSUMO HUMANO

- Use agua potable para beber, preparar alimentos, lavar frutas y verduras, y lavado de manos.
- Si el agua no es tratada, déjela en el fogón durante 3 minutos aproximadamente luego de que hierva (presencia de burbujas), déjela enfriar, después guárdela en un recipiente limpio y con tapa.
- Si pasamos el agua hervida a otras vasijas, hagámoslo directamente desde el recipiente donde la hervimos, sin introducir ningún utensilio, para evitar contaminarla.
- El agua tratada no la hierba, pues le hará perder la protección del cloro y perderá el proceso de potabilización.
- Los tanques o canecas para almacenamiento de agua para consumo humano se deben limpiar y desinfecta periódicamente para garantizar que el agua no se contamine y mantener cubierto el recipiente, evitando el contacto con el piso, alejado de la basura y de los animales.
- Las vasijas donde se transporte y almacene agua potable, deben estar limpias y no haber contenido ninguna otra sustancia diferente a agua como plaguicidas, detergentes o medicamentos y permanecer tapadas en un lugar limpio y alejado de basuras y contacto de animales.
- Para fuentes de agua como aljibes, pozos y aguas lluvias es necesario que estén libres de residuos o de otros elementos extraños y además deben estar cubiertos.
- Lave las manos con agua y jabón para el manejo del agua para consumo y cualquier alimento.

USO DEL AGUA LLUVIA


El agua lluvia se puede utilizar para el consumo humano realizando el siguiente uso y tratamiento:

- En labores del hogar, lavado de ropa, y sistemas sanitarios.
- Recoger el agua en un recipiente limpio
- Retirar del agua los sólidos grandes
- Dejarla reposar por 10 minutos para que llegue al fondo del recipiente la mayor cantidad de sólidos.
- Filtrar el agua por medio de paños limpios o filtros comerciales

- 
- Hervir el agua filtrada durante 3 minutos, dejarla enfriar y posteriormente guardarla en recipientes limpios, con tapa, para evitar su contaminación.

Nota. Mantener libre de maleza techos de la vivienda y canales.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN LA VIVIENDA

- Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
 - La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.
 - Al desinfectar las áreas de la vivienda tener en cuenta:
 - ✓ Leer y seguir las instrucciones de dilución que se encuentra en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal, mantener siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
 - ✓ Evitar realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.
 - ✓ No comer, beber ni fumar durante su manipulación y aplicación.
 - Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
 - Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.
 - No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.
- 

LIMPIEZA DEL BAÑO

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.
- Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.
- Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.

LIMPIEZA DE LA COCINA

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en ella.
- Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- Los adultos mayores que tengan una enfermedad de base diferente al COVID-19, no compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.
- Tener en cuenta las Cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros: i) limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; ii) separar los alimentos crudos de los preparados; iii) cocerlos bien; iv) mantener los alimentos a la temperatura correcta, y v) utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS

- Clasifique y separe los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos sólidos.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.

El Ministerio de Salud ha creado el infográfico “ Limpieza y Desinfección de la Vivienda” en el que sintetiza las recomendaciones para dicha limpieza.

También puede descargarlo dando click [aquí](#).



Limpeza y desinfección en la vivienda



La salud es de todos

Minsalud

1

Incrementa actividades de limpieza y desinfección de superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo. También de pisos, paredes, puertas y ventanas, así como de fundas, sábanas y toallas.



2

Además limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, llaves, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente (use alcohol, jabón suave o siga las recomendaciones del fabricante).

3

Al limpiar y desinfectar procure seguir estos pasos:

- Retire el polvo.
- Lave con agua y jabón.
- Enjuague con agua limpia.
- Desinfecte con productos de uso doméstico.

Siga estos pasos también para limpiar y desinfectar todos los elementos que se encuentran en baños y cocina.

Al utilizar desinfectantes tenga cuenta:

- Lea y siga las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal, mantenga siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evite realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.
- No coma, beba, ni fume durante su manipulación y aplicación.

4

- Al lavar prendas de vestir no las sacuda y deje que se sequen completamente.

5



Limpeza baño

Cambie toallas de manos, use desechables si es posible y separe y guarde cepillos de dientes.



Manejo residuos sólidos

- Clasifique los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del depósito en las áreas establecidas.



Limpeza Cocina

- Cambie o lave con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- No compartan entre miembros de la familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas. Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros.



CORONAVIRUS (COVID-19)

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

10. Limpieza y desinfección de la vivienda. Ministerio de Salud <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/limpieza-desinfeccion-vivien-da-c.pdf>

MANEJO COTIDIANO DE MASCOTAS

La Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales - WSAVA, aclararon que los perros y gatos NO son transmisores del COVID-19.

Teniendo en cuenta que los perros y gatos no están asociados a la transmisión de COVID-19, se debe cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Si usted u otra persona de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato; es prudente limitar el contacto entre personas enfermas y animales, hasta que se conozca más sobre la epidemiología del virus.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.
- Evite ser lamido por su perro y gato.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- Si debe cuidar a sus perros y gatos o estar cerca de ellos mientras usted está enfermo (a), lávese bien las manos antes y después de tener cualquier contacto con ellos, use mascarilla facial y deséchela inmediatamente después de su uso.
- Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un Médico Veterinario quien le brindará la orientación adecuada; absténgase de llevarlo inmediatamente a la clínica.
- Si su perro o gato resulta enfermo prevea una zona de cuarentena y siga las recomendaciones del médico veterinario.
- Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).
- Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite en lo posible guarderías de perros, concentraciones de estos en parques o espacios públicos o en vehículos.

- Si su perro y gato está acostumbrado a hacer sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incremente la limpieza y desinfección de ésta y proceda inmediatamente a lavarse las manos con agua y jabón; si su perro no tiene este hábito al interior de la vivienda, defina un adulto del núcleo familiar quien será el responsable de sacarlo para que haga sus necesidades fisiológicas en espacios abiertos o definidos para esto. No olvide recoger en bolsas los excrementos y disponerlos adecuadamente.
- Prevea una contingencia con su perro ante una posibilidad de aislamiento total en caso que esté acostumbrado a salir a espacios abiertos.
- El perro debe ser sacado con correa, bozal si se requiere, no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros perros. El adulto responsable también debe respetar las distancias mínima de 1.5 metros con otros propietarios de otros perros. No olvidar lavar sus manos con agua y jabón.
- Mantenga un kit de aseo para su perro, que incluya agua con jabón y toallas desechables para secarlo, con el propósito de lavarle las patas antes de ingresarlo a la vivienda.

Manejo cotidiano de animales de compañía

La salud es de todos
Minsalud

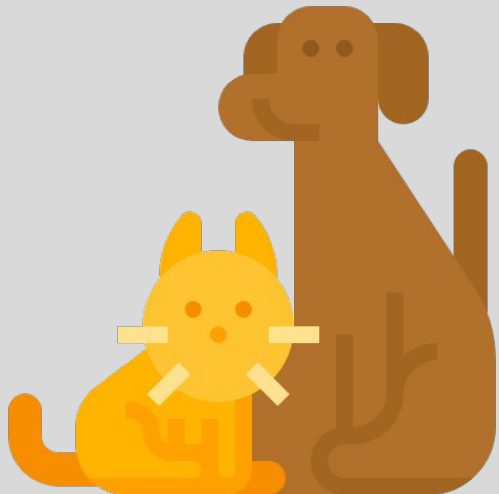
La Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales – WSAVA, aclararon que los perros y gatos **NO** son transmisores del **COVID-19**, se recomienda tener en cuenta:

<p>1 Si usted u otra persona de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato; es prudente limitar el contacto entre personas enfermas y animales, hasta que se conozca más sobre la epidemiología del virus.</p>	<p>2 Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.</p>
<p>3 Evite ser lamido por su perro y gato.</p>	<p>4 Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.</p>
<p>5 Si debe cuidar a sus perros y gatos o estar cerca de ellos mientras usted está enfermo (a), lávese bien las manos antes y después de tener cualquier contacto con ellos, use mascarilla facial y deséchela inmediatamente después de su uso.</p>	<p>6 Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un Médico Veterinario quien le brindará la orientación adecuada; absténgase de llevarlo inmediatamente a la clínica.</p>
<p>7 Si su perro o gato resulta enfermo prevea una zona de cuarentena y siga las recomendaciones del médico veterinario.</p>	<p>8 Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).</p>
<p>9 Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite en lo posible guarderías de perros, concentraciones de estos en parques o espacios públicos o en vehículos.</p>	<p>10 Si su perro y gato están acostumbrados a hacer sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incremente la limpieza y desinfección; si su perro debe salir, defina un adulto del núcleo familiar quien será el responsable de sacarlo. No olvide recoger en bolsas los excrementos y disponerlos adecuadamente.</p>
<p>11 El perro debe ser sacado entre 10 y 15 minutos máximo, con correa, bozal si se requiere, no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros perros. El dueño también debe respetar la distancia mínima de 1.5 metros con otros propietarios de perros. No olvidar lavar sus manos con agua y jabón.</p>	<p>12 Mantenga un kit de aseo para su perro, que incluya agua con jabón y toallas desechables para secarlo, con el propósito de lavarle las patas antes de ingresarlo a la vivienda.</p>

NOTA: Prevea una contingencia con su perro ante una posibilidad de aislamiento total en caso que esté acostumbrado a salir a espacios

#COVID19 2020-03
Bogotá, D.C. – Marzo de 2020

Click aquí para **descargar** infográfico del Ministerio de Salud con resumen.¹¹



11. Manejo cotidiano de Animales de compañía. Ministerio de Salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/manejo-cotidiano-animales-compania-c.pdf>

ESTIGMA SOCIAL ASOCIADO AL COVID-19¹²

¿QUÉ ES EL ESTIGMA SOCIAL?

En el contexto de la salud es la asociación negativa entre una persona o grupo de personas con ciertas características o una enfermedad específica, esto puede contribuir a afectar la salud, sufrir discriminación o perder un estatus o vínculo social. El brote actual de COVID 19 puede generar estigma y discriminación hacia ciertas personas, por ejemplo, las que ingresan del exterior, personas que han estado en contacto con el virus o cuidadores Y personaS enfermas.

El estigma puede:

- Hacer que la personas oculten la enfermedad para evitar la discriminación.
- Hacer que las personas no busquen atención médica a tiempo.
- Hacer que las personas no quieran tener comportamientos saludables.

¿CÓMO ABORDAR EL ESTIGMA SOCIAL?

- Se debe generar confianza en servicios y consejos de salud confiables, mostrando empatía con las personas, además se debe comprender la enfermedad y adoptar medidas prácticas y efectivas para que las personas puedan ayudar a mantenerse a sí mismos y a sus seres queridos a salvo.
- La forma en que nos comunicamos sobre COVID-19 es fundamental para ayudar a que las personas tomen medidas efectivas de cuidado y evitar el estigma y discriminación, es importante poder tener espacios de diálogo abierto y honesto del tema.

Las palabras importan:

Elige las palabras con cuidado, la forma en que nos comunicamos puede afectar las actitudes de los demás; Ciertas palabras (caso, caso sospechoso, aislamiento, víctima ...) pueden tener un significado negativo para las personas y alimentar actitudes estigmatizantes, crear un miedo generalizado o deshumanizar a las personas con la enfermedad retrasando el acceso a los servicios de salud para obtener un diagnóstico y tratamiento oportuno.

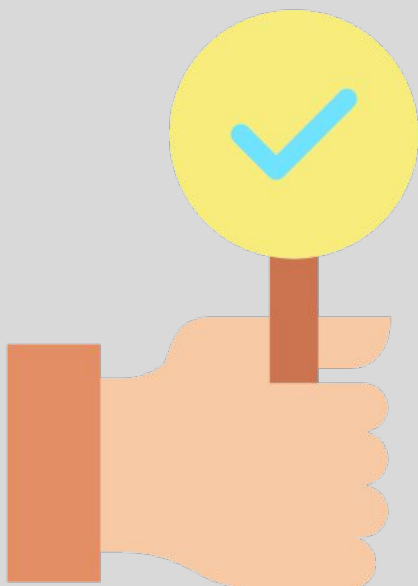
12. La información de este capítulo es tomada de la cartilla "ESTIGMA SOCIAL ASOCIADO A COVID 19". Dimensión Convivencia Social y Salud Mental. Marzo 2020. Ministerio de Salud. Disponible en Documentos técnicos guía de salud mental. https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

¿QUÉ HACER?

Cuando hable del tema, hágalo con precisión según los datos científicos y las fuentes oficiales de salud, como el Ministerio de Salud y Protección Social, OPS u OMS.

Para referirse a las personas...

- "personas que tienen COVID-19"
- "personas que están siendo tratadas por COVID-19"
- "personas que se están recuperando de COVID-19"
- "personas que murieron después de contraer COVID-19"
- "personas que pueden tener COVID-19",
- "personas con presunción de COVID-19"
- "adquieren" o "contraen" COVID-19.



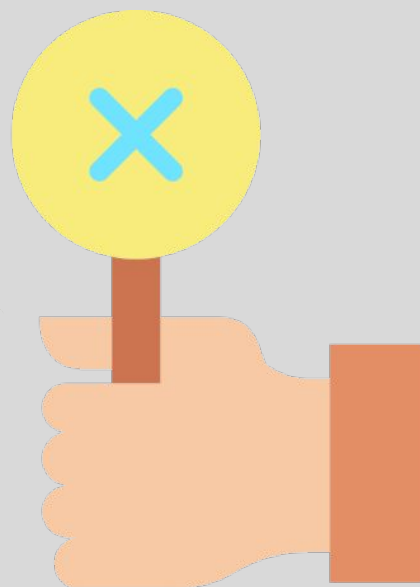
¿QUÉ NO HACER?

Repetir o compartir rumores sin confirmación de la fuente; usar un lenguaje exagerado diseñado para generar miedo como "peste", "apocalipsis", etc.

Referirse a las personas como:

- "casos COVID-19", "víctimas".
- "sospechosos de COVID-19"
- "casos sospechosos".
- "transmiten COVID-19"
- "infectan a otros"
- "propagan el virus"

OJO: Este lenguaje implica una transmisión intencional y asigna culpa.



Si bien algunas personas pueden estar preocupadas por el COVID 19 es importante no dejar que el miedo conduzca al estigma social, trate a todas las personas con compasión e intervenga si escucha que otros hacen declaraciones que causan estigma contra las personas de su comunidad, tenga un comportamiento empático con las personas, corrija los conceptos erróneos, al mismo tiempo que reconoce que los sentimientos y el comportamiento (miedo, etc.) de las personas son muy reales, aún si la creencia es falsa.

Las personas que tienen o están siendo tratadas por COVID 19 y está limitada su movilidad en los hogares o aquellas personas que lo hacen de manera voluntaria por posibles exposiciones están haciendo lo correcto y ayudando a proteger sus comunidades por lo que no deben ser hostigados ni acosados, incluso a través de las redes sociales; al contrario **se debe apoyar por teléfono, mensajes de texto, redes sociales y apoyar en resolver necesidades de adquirir alimentos, agua y elementos de protección y productos que requiera mientras no sea posible salir del hogar.**

El Estigma y la discriminación está relacionada con el miedo y el desconocimiento lo que puede disminuir la solidaridad en las comunidades y contribuir a una situación que facilite la propagación del virus. Es por esto que entre todos es muy importante tomar medidas orientadas a disminuir y eliminar el estigma y la discriminación.

“ Hagamos un pacto contra el miedo y ayudemos a vencer la discriminación generada por el Covid-19 ”

“Ilustremos el futuro de poesía,
recuperemos rojos, verdes y azules
de aquellos óleos olvidados:
seamos esperanza y no destrucción.

Cuando comparto sonrisas
y descubro miradas capaces
de superar angustias cotidianas,
excesivamente duras para ser contadas,
renace en mi alma
la confianza en el mundo;
el ser humano es capaz
de reinventarse ante la adversidad.

Hoy quiero brindar por aquellos
que compartiendo desdichas
regalan sonrisas a un universo
ajeno a sus esfuerzos
por reinventarse cada día.

Brindo por ti, por mi
y por todos aquellos
que han descubierto que la lucha
es la propia esencia feliz
de cada vida”.

Cristina Bajo Polo





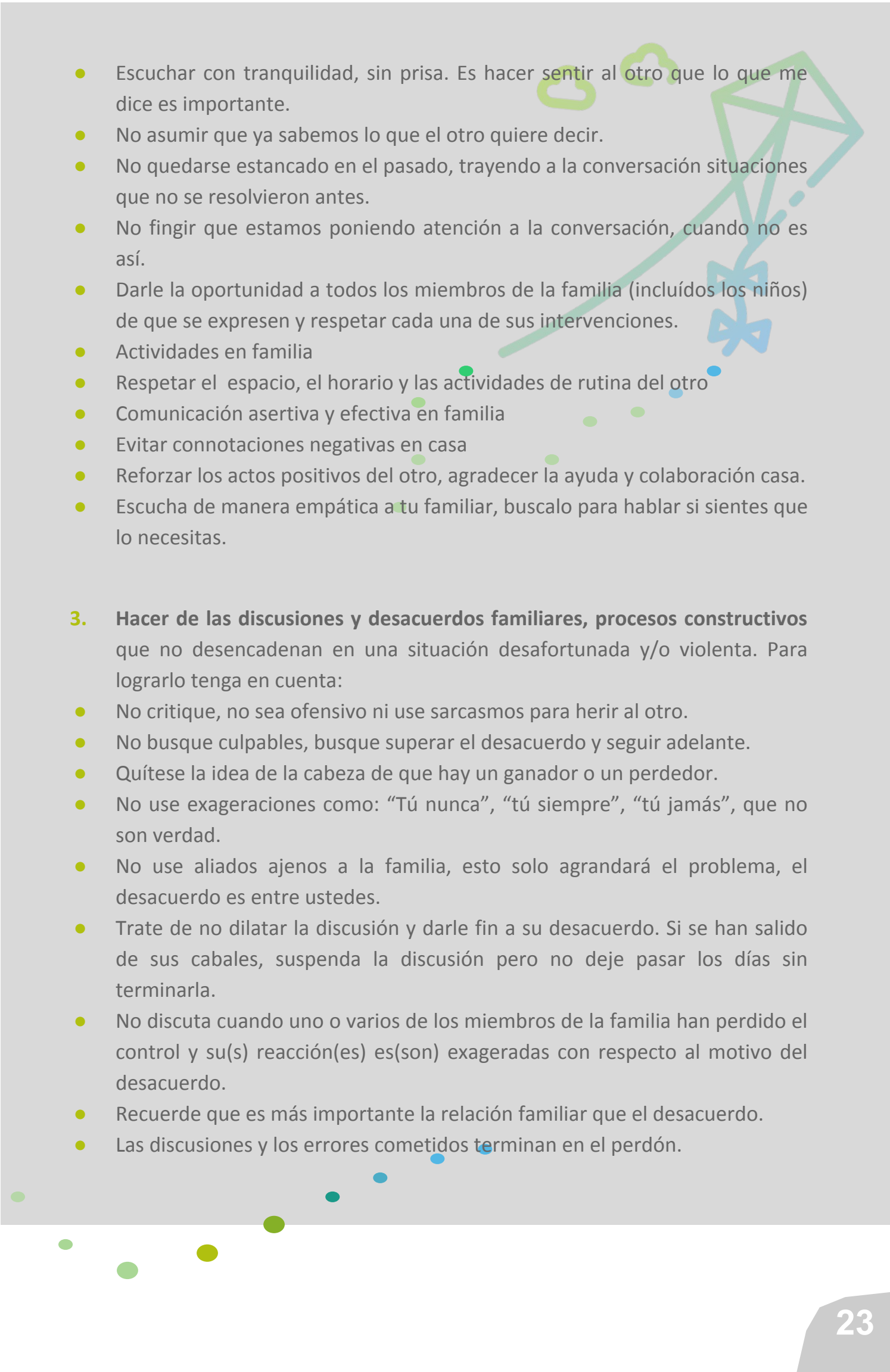
¿CÓMO MANEJAR LA CONVIVENCIA EN TIEMPO DE AISLAMIENTO EN CASA?

La presión que hoy ejerce la crisis por el Coronavirus en nuestra salud mental es mucha. Sin ser muy conscientes quizá, toda esta situación está creando en nosotros angustia y otras emociones contenidas que podrían poner en vilo nuestra convivencia familiar en tiempo de aislamiento.

Algunos consejos importantes para tu estancia en casa y para tener una sana convivencia con tus familiares son:

Muy posiblemente surgirán confrontaciones entre los miembros de la familia, algunas estrategias para sobrellevar esta situación y evitar que la relación de pareja, padres-hijos y con otros miembros de la familia se deterioren, son:

1. **Aceptación de la realidad que no podemos cambiar.** Es fundamental explicar la situación a los miembros de la familia basados en información de fuentes confiables, en especial a los niños, sin sembrar temor, pero sí generando consciencia sobre su responsabilidad en el autocuidado y sobre la importancia de ser solidarios con los demás, pues al quedarnos en casa, estamos salvando vidas.
2. Es fundamental **propiciar el diálogo familiar** y para esto se puede buscar un momento adecuado, por ejemplo al compartir los alimentos. Para que el diálogo sea efectivo, es muy importante saber escuchar a cada miembro de la familia y esto incluye:
 - No hablar todos a la vez y elegir temas de importancia para toda la familia para iniciar el diálogo.
 - No escuchar solo los hechos o las palabras, sino escuchar con el corazón a la persona que habla, para tratar de comprender los sentimientos que hay detrás y no juzgarlos, es decir, ponerse en sus zapatos.
 - Poner atención a lo que el otro está diciendo y no preparar mi respuesta mientras él/ella habla.
 - Tratar de enfocarse en la conversación y no hacer o pensar en otra cosa diferente al diálogo que se está teniendo.

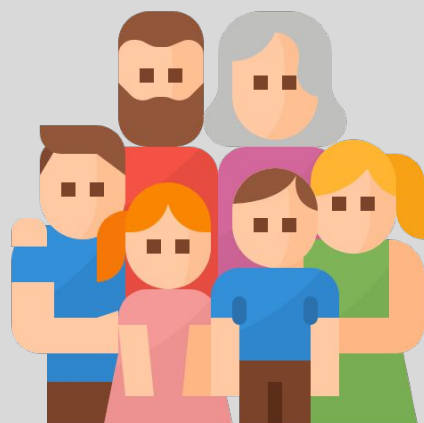
- 
- Escuchar con tranquilidad, sin prisa. Es hacer sentir al otro que lo que me dice es importante.
 - No asumir que ya sabemos lo que el otro quiere decir.
 - No quedarse estancado en el pasado, trayendo a la conversación situaciones que no se resolvieron antes.
 - No fingir que estamos poniendo atención a la conversación, cuando no es así.
 - Darle la oportunidad a todos los miembros de la familia (incluidos los niños) de que se expresen y respetar cada una de sus intervenciones.
 - Actividades en familia
 - Respetar el espacio, el horario y las actividades de rutina del otro
 - Comunicación asertiva y efectiva en familia
 - Evitar connotaciones negativas en casa
 - Reforzar los actos positivos del otro, agradecer la ayuda y colaboración casa.
 - Escucha de manera empática a tu familiar, búscalo para hablar si sientes que lo necesitas.

3. Hacer de las discusiones y desacuerdos familiares, procesos constructivos que no desencadenan en una situación desafortunada y/o violenta. Para lograrlo tenga en cuenta:

- No critique, no sea ofensivo ni use sarcasmos para herir al otro.
- No busque culpables, busque superar el desacuerdo y seguir adelante.
- Quítese la idea de la cabeza de que hay un ganador o un perdedor.
- No use exageraciones como: “Tú nunca”, “tú siempre”, “tú jamás”, que no son verdad.
- No use aliados ajenos a la familia, esto solo agrandará el problema, el desacuerdo es entre ustedes.
- Trate de no dilatar la discusión y darle fin a su desacuerdo. Si se han salido de sus cabales, suspenda la discusión pero no deje pasar los días sin terminarla.
- No discuta cuando uno o varios de los miembros de la familia han perdido el control y su(s) reacción(es) es(son) exageradas con respecto al motivo del desacuerdo.
- Recuerde que es más importante la relación familiar que el desacuerdo.
- Las discusiones y los errores cometidos terminan en el perdón.

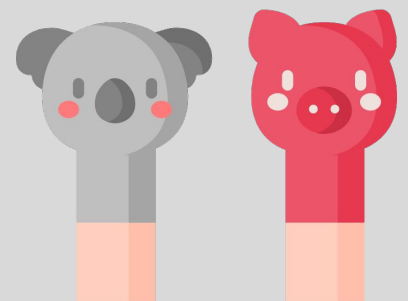
4. Propender porque cada miembro de la familia se sienta valorado, amado y perteneciente.
5. **Distribución de roles en las labores domésticas** de acuerdo a sus posibilidades según las edades y capacidades.
6. Construir en familia un **manual de convivencia** donde cada uno de sus miembros pueda exponer sus necesidades y donde se establezcan rutinas, horarios, límites y estímulos.
7. **Aislarse de redes sociales y de internet por unas horas**, ayudará a nuestra salud mental y a que no olvidemos la interacción con el otro. Dentro de la casa, algunos miembros de la familia necesitarán más acceso al internet que otros para asuntos laborales y de teletrabajo, hay una corresponsabilidad con el otro en la manera que usamos este servicio en casa.
8. **Es importante respetar los tiempos y espacios de cada miembro de la familia** y encontrar un balance para compartir actividades juntos (juegos, espiritualidad, películas, lecturas, cocinar, ejercicio, pintar, actividades que hagan reír, etc) que fortalezcan los vínculos afectivos y a la vez la salud física y mental.
9. Será importante que todos como familia seamos comprensivos, solidarios, flexibles, tolerantes y compasivos con el otro.
10. Si consideran que la salud mental de algún miembro de la familia está siendo afectada de manera disfuncional, no duden en buscar ayuda externa con un especialista, para evitar que el entorno familiar se deteriore.
11. Ver la crisis como una oportunidad de crecimiento familiar. El psicólogo **Kenneth Wilber** habla del poder curativo de las crisis.

“ La crisis es también una oportunidad para sanar y para curarnos espiritualmente. ”

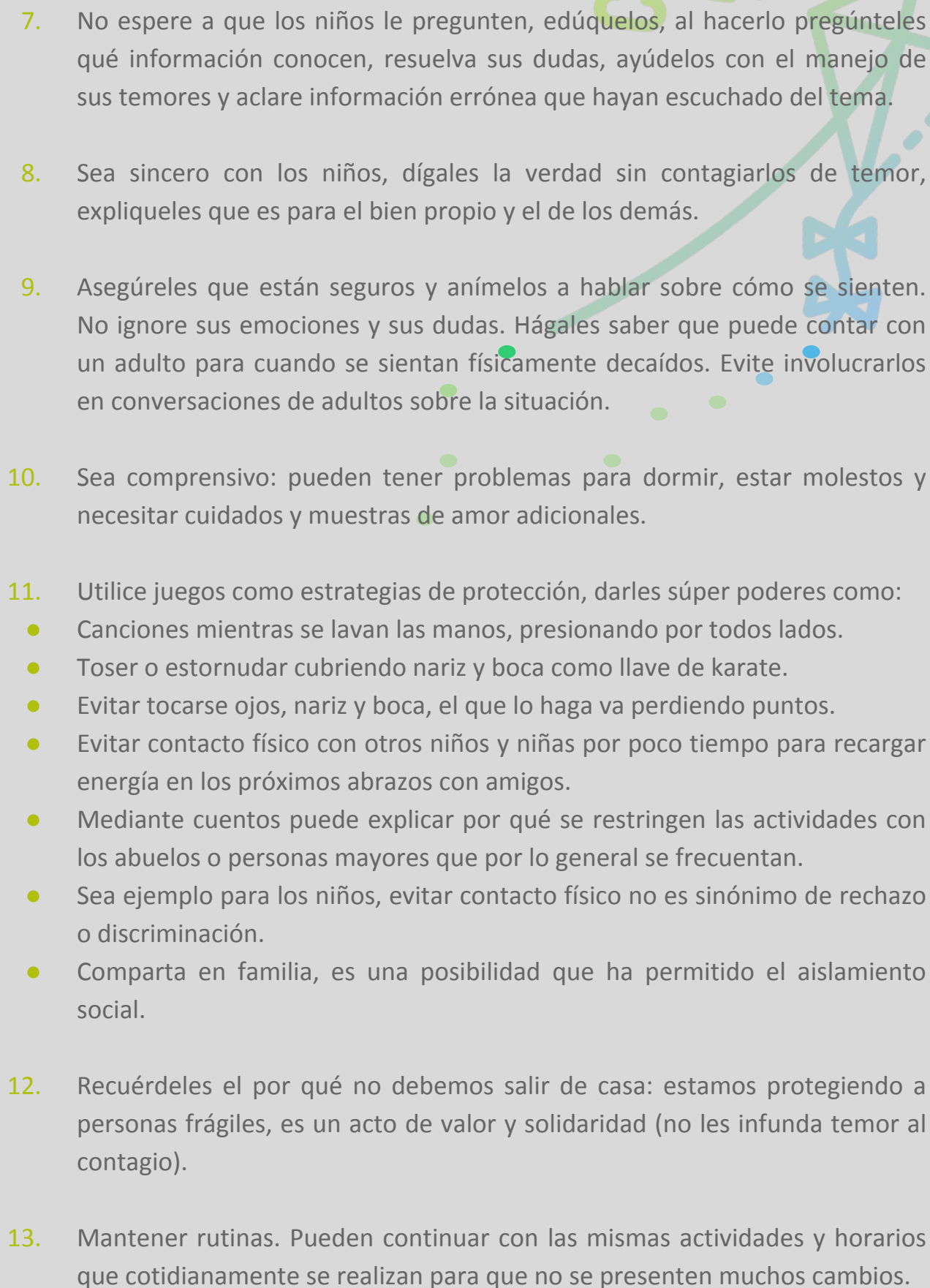


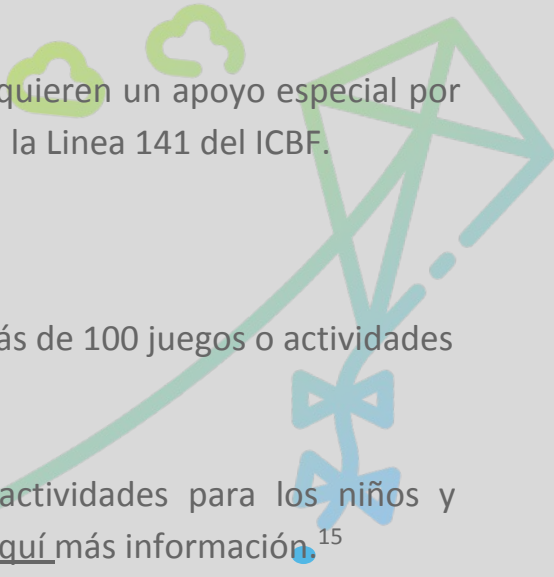
¿CÓMO INTERACTÚO Y QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR CON NIÑOS EN CASA?¹³

1. Ofrezca información relacionada con la epidemia de acuerdo a la edad y ajuste el lenguaje facilitando su comprensión, utilice juegos y cuentos si es necesario. Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes veraces.
2. Si siente que le faltan recursos para transmitir información, puede recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación. Aquí algunas sugerencias:
 - Covibook. Click [aquí](#)
 - Rosa Contra el Virus. Click [aquí](#)
3. Proteja a las niñas, niños y adolescentes de toda información falsa o que pueda generar un efecto negativo en su salud mental. Evite que se expongan mucho tiempo a noticias.
4. Apoye las rutinas y tareas escolares de acuerdo a la edad y pertenencia cultural, lo más apegadas a las ya establecidas para ellos, y establezca algunas nuevas mediante estrategias que primen recursos como el juego.
5. Facilite espacios de juego y relajación.
6. Garantice contacto regular con los integrantes de la familia, mediante el uso de llamadas telefónicas, mensajes, video llamadas, entre otros.



13. Este capítulo es tomado de los documentos técnicos del Ministerio de Salud de Colombia. "Convivencia Social y Salud Mental" Boletín #3. Marzo 2020. Disponible en https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

- 
7. No espere a que los niños le pregunten, edúquelos, al hacerlo pregúnteles qué información conocen, resuelva sus dudas, ayúdelos con el manejo de sus temores y aclare información errónea que hayan escuchado del tema.
8. Sea sincero con los niños, dígales la verdad sin contagiarlos de temor, explíqueles que es para el bien propio y el de los demás.
9. Asegúreles que están seguros y anímelos a hablar sobre cómo se sienten. No ignore sus emociones y sus dudas. Hágales saber que puede contar con un adulto para cuando se sientan físicamente decaídos. Evite involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación.
10. Sea comprensivo: pueden tener problemas para dormir, estar molestos y necesitar cuidados y muestras de amor adicionales.
11. Utilice juegos como estrategias de protección, darles súper poderes como:
- Canciones mientras se lavan las manos, presionando por todos lados.
 - Toser o estornudar cubriendo nariz y boca como llave de karate.
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca, el que lo haga va perdiendo puntos.
 - Evitar contacto físico con otros niños y niñas por poco tiempo para recargar energía en los próximos abrazos con amigos.
 - Mediante cuentos puede explicar por qué se restringen las actividades con los abuelos o personas mayores que por lo general se frecuentan.
 - Sea ejemplo para los niños, evitar contacto físico no es sinónimo de rechazo o discriminación.
 - Comparta en familia, es una posibilidad que ha permitido el aislamiento social.
12. Recuérdeles el por qué no debemos salir de casa: estamos protegiendo a personas frágiles, es un acto de valor y solidaridad (no les infunda temor al contagio).
13. Mantener rutinas. Pueden continuar con las mismas actividades y horarios que cotidianamente se realizan para que no se presenten muchos cambios.

- 
7. Apoyo Institucional. Si los niños y las niñas requieren un apoyo especial por vulneración de sus derechos, comunicarse con la Línea 141 del ICBF.

IDEAS DE ACTIVIDADES Y JUEGOS

- **Sitly: Blog de cuidado infantil:** Conoce [aquí](#) más de 100 juegos o actividades que puedes hacer con los niños en casa.¹⁴
- **Juguemos en Casa:** 35 ideas de juegos y actividades para los niños y también para disfrutar en familia. Encuentra [aquí](#) más información.¹⁵
- **Cuentos infantiles** para promover la lectura y los valores. [Aquí](#) los podrás descargar.¹⁶

¿CÓMO ADAPTARME AL TELETRABAJO?¹⁷

Desde el año 2012 existe el decreto 0884, que reglamenta la Ley 1221 de 2008, con el cual se busca promover el teletrabajo como modalidad laboral en el país. Si bien esta puede ser tu primera vez en implementar esta modalidad de trabajo, aquí te ofrecemos algunas recomendaciones para conocer más sobre esta alternativa, sus beneficios y cómo llevarla a cabo de la mejor manera.

BENEFICIOS DEL TELETRABAJO

En la actualidad se cuenta con múltiples soluciones para atender las necesidades de comunicaciones e información de las entidades que adoptan teletrabajo y son múltiples sus beneficios.

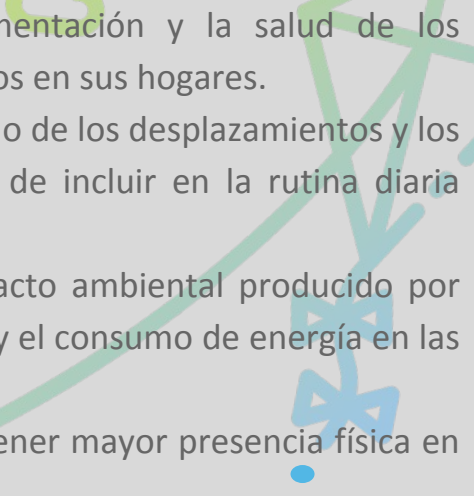
1. Ahorros en tiempos por desplazamientos entre hogar y oficina.
2. Ahorros en dinero derivados de la disminución de desplazamientos, tangibles en la reducción de costos de combustible o pagos de transporte público.

14. Sitly <https://www.sitly.es/blog/juegos-divertidos-para-ninos-en-casa-101-ideas-increibles/>

15. Infobae. <https://www.infobae.com/coronavirus/2020/03/21/para-chicos-y-grandes-36-juegos-para-pasar-la-cuarentena-total-en-casa/>

16. Con mis hijos en casa. <https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/cuentos/cuentos-infantiles.html>

17. Este capítulo es tomado del “Libro Blanco: ABC para el Teletrabajo en Colombia” del Ministerio de TIC .

- 
3. Ahorros y mejoras significativas en la alimentación y la salud de los trabajadores, al consumir alimentos preparados en sus hogares.
 4. Mejoras en la salud al reducir el estrés derivado de los desplazamientos y los gastos asociados, además de oportunidades de incluir en la rutina diaria tiempo para el cuidado físico.
 5. Reducción de la huella de carbono y el impacto ambiental producido por cada trabajador durante los desplazamientos y el consumo de energía en las oficinas.
 6. Mejora en los lazos familiares y vecinales al tener mayor presencia física en el hogar y otros espacios de socialización.
 7. Optimización de las actividades personales gracias al desarrollo de habilidades para la gestión del tiempo y las tareas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

En el lugar de trabajo se pueden encontrar condiciones inapropiadas o inseguras que pueden afectar la salud de los teletrabajadores, por lo que presentamos algunas recomendaciones que pueden ser aplicadas en el sitio de teletrabajo.

Es fundamental señalar que las condiciones apropiadas de trabajo dependen, además, de los estilos de trabajo saludables y del autocontrol que el teletrabajador ejerza en su lugar de trabajo.

CONDICIONES DE SEGURIDAD ORDEN Y ASEO

Uno de los aspectos más importantes para un lugar de trabajo agradable y seguro es el orden y la limpieza, que se convierten en parte importante de la prevención de accidentes de trabajo y la aparición de enfermedades relacionadas con el aspecto sanitario. Una metodología sencilla y fácil para mantener ordenado y aseado el puesto de trabajo y sus alrededores, es la basada en cinco principios cuya aplicación se traduce en un mayor bienestar:

- Lo que no sirve, que no estorbe. Organización. Separar lo que es necesario para trabajar y botar lo que es inútil.
- Un lugar para cada cosa, cada cosa en su lugar. Orden. Ubicar lo necesario para desarrollar las tareas en un lugar de fácil acceso.
- La basura en su lugar. Limpieza. Asear los objetos sucios y evitar la acumulación de polvo en los equipos y espacios de trabajo.
- Saque, ordene, limpie... Saque, ordene, limpie.
- Estandarizar. Mantener permanentemente el estado de orden, limpieza e higiene del espacio de trabajo.
- Autonomía y disciplina. Disciplina. Acostumbrarse a realizar los cuatro pasos anteriores en el sitio de trabajo para mantenerlo en las mejores condiciones.

RECOMENDACIONES PARA EL PUESTO DE TRABAJO

Computador

- La ubicación de la pantalla debe ser frontal al trabajador, de tal modo que se eviten los movimientos de rotación de cuello.
- Al tratarse de una tarea que requiere una agudeza visual normal, la distancia entre la pantalla y el ojo debe oscilar entre 35 y 60 cm.
- Los ángulos óptimos para trabajos en computador se encuentran diagramados a continuación:

Escritorio

- Se sugiere que el teclado se ubique sobre el escritorio para facilitar el apoyo de los antebrazos cuando digite.
- Es importante mejorar el espacio para los pies evitando que se ubiquen elementos extraños bajo el escritorio, como cajas, archivos, canecas o papelería.

Silla

- La silla debe tener un tamaño de asiento y espaldar que cubra bien la cadera y ofrezca apoyo suficiente para la espalda, aproximadamente desde la altura de los omoplatos.
- Debe permitir fácilmente cambios de posición del asiento y del espaldar.
- Adecuar la altura de la silla de acuerdo a las medidas de cada persona, de manera que los pies queden firmemente apoyados en el piso y los antebrazos queden paralelos al piso o ligeramente inclinados hacia abajo. En caso de no alcanzar a apoyar completamente los pies en el

piso se debe utilizar un apoyapié, con el fin de mantener los ángulos de la rodilla y la cadera cercanos a los 90 grados.

- Se sugiere implementar el uso de apoyapiés para evitar que el peso de las piernas comprima los tejidos del muslo y perturbe la circulación sanguínea, la altura del mismo debe compensar la de la silla, permitiendo que las rodillas queden más altas que las caderas.
- Los apoyapiés deben ser anchos (se sugiere 30 X 40cm), con una inclinación no mayor a 15° con respecto a la base horizontal.
- El asiento debe disponer de bordes anteriores redondeados.
- Es importante que permita el giro en el eje vertical y cambio del ángulo entre espalda y asiento.
- La base de soporte debe ser adecuada, con al menos cinco patas, y tener rodachinas en todas ellas, exceptuando la del eje central.
- La superficie donde se ubique la silla debe facilitar el desplazamiento (por ejemplo bases de acrílico), generando una superficie fija para el trabajador.
- El mantenimiento debe ser preventivo y adecuado.

Aspectos relacionados con el manejo del cuerpo

- Una vez se coloque el teclado sobre el escritorio, se sugiere que siempre se busque el apoyo de los antebrazos, evitando al máximo movimientos de flexión y extensión de muñecas.
- Para mejorar los tiempos de exposición deben incluirse pausas activas en el ciclo de trabajo, así como ejercicios de estiramiento y relajación, al menos cada dos horas.
- Es importante alternar periodos de digitación con periodos para realizar otras actividades, momentos que servirían para la relajación muscular de los teletrabajadores.

Separación del ámbito familiar y privado del laboral

Uno de los mayores retos de los teletrabajadores es conseguir el equilibrio entre la vida familiar y laboral, generando la separación adecuada de tiempos y espacios entre ellas, por eso se recomienda:

- Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, de uso exclusivo para el desarrollo del trabajo.
- El ambiente debe propiciar la motivación necesaria así como favorecer las actividades mentales y la protección de la salud y la seguridad.

- Solicitar el apoyo de los miembros de la familia para lograr un ambiente que le permita concentrarse y desarrollar las actividades laborales sin interrupciones.
- Informar a familiares y amigos sobre las condiciones de desarrollo de su trabajo, a fin de evitar sobresaltos.
- Separar las actividades familiares de las laborales, de lo contrario pueden surgir tensiones que afectan psicológicamente al teletrabajador, debido al número de compromisos adquiridos o el conflicto entre sus roles laborales y personales.
- Evaluar la necesidad de contar con una línea telefónica independiente de la de uso familiar si es posible.

HERRAMIENTAS DE TELETRABAJO

Cursos en línea ofrecidos por LinkedIn: Trabajo a distancia: Preparándote a ti mismo y a tus equipos. Optimiza tu manera de trabajar a distancia, tanto si estás empezando con el trabajo remoto o teletrabajo como si no, y tanto si diriges un equipo como si eres parte de uno. Descubre cómo operar de manera más productiva y mantenerte al tanto de lo que ocurre cuando trabajes desde tu casa u otros entornos remotos gracias a este itinerario de aprendizaje. Link a los cursos [aquí](#).¹⁸

Soluciones Movistar y Microsoft: En alianza con Microsoft, Movistar Empresas ofrece 3 meses gratis de la herramienta colaborativa Teams, sin consumo de datos en planes empresariales.

Con esta herramienta tecnológica colaborativa los empleados pueden estar conectados desde cualquier lugar y desde cualquier dispositivo para trabajar de manera eficiente. [Aquí](#) más información.¹⁹

Skype: esta herramienta de Microsoft permite en su versión estándar videollamadas y reuniones grupales con un límite de personas en cualquier dispositivo: móvil, tableta o computador. Este programa es gratuito, solo necesitas crédito si quieres hacer llamadas a números fijos o móviles. Más información [aquí](#).²⁰

18. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/learning/paths/trabajo-a-distancia-preparandote-a-ti-mismo-y-a-tus-equipo-para-el-exito?originalSubdomain=es>
19. Microsoft. https://news.microsoft.com/es-xl/movistar-empresas-y-microsoft-ponen-a-disposicion-herramienta-s-de-teletrabajo-en-colombia/?_lsrc=a00511c2-1b2b-441d-9d2e-c286903433a0
20. Skype. <https://www.skype.com/es/>

Hangouts: esta herramienta de Google tiene funcionalidades para chat, videollamadas y teléfono de forma gratuita, soporta llamadas grupales de hasta 10 personas. Si quieres acceder a esta aplicación, solo necesitas una cuenta de google. Más información [aquí](#).²¹

Trello: es una herramienta que te permitirá administrar proyectos virtualmente solo o con tu equipo de trabajo. Es excelente para ordenar y priorizar tus actividades y gestionar una lista de tareas pendientes. Para conocer más de esta solución, puedes ingresar [aquí](#).²²

Slack: es una herramienta de trabajo remoto de mensajería y un espacio digital que ayuda en la comunicación entre los compañeros de equipo, les permite compartir ideas y comentarios en tiempo real para que todo se mueva rápidamente. Puede tener toda la comunicación de su equipo en un solo lugar donde quiera que vaya con una herramienta de colaboración remota. Más información [aquí](#).²³

HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA REALIZAR EN CASA

YOGA²⁴

Tanto para cuidar tu salud como para estabilizar tu mente y ser más feliz en tu día a día, el yoga es una excelente opción para practicar. Aquí compartimos algunos vínculos con tutoriales gratuitos.

Xuan Lan: Esta profesora te brinda material muy diverso, desde vídeos de iniciación para principiantes hasta posturas complicadas y masterclass especiales, pasando por rutinas a la hora de despertarte o meditaciones guiadas. Visita su canal [aquí](#).

Aomm: En este canal, hallarás clases de Yoga y Pilates para principiantes, para embarazadas, para practicar durante el trabajo o ejercicios de meditación guiada. Visita su canal [aquí](#).



21. Hangouts <https://hangouts.google.com/>
22. Trello. <https://Trello.com>
23. Slack. <https://slack.com/intl/es-co/>
24. Búsquedas seleccionadas en youtube.

Elena Malova: Yoga básico para principiantes de 25 minutos para todo cuerpo junto a enlaces útiles y recomendaciones acerca de la práctica para aprender sobre las posturas y su correcta ejecución. Visita su canal [aquí](#)

Yoga para niños: YOGA PARA NIÑOS. YOGIC es la mejor forma para que los niños y sus padres disfruten, aprendan y compartan la práctica del Yoga. Usan la imaginación, cuentan historias, cantan y así, aprenden yoga jugando. Ver canal [aquí](#)

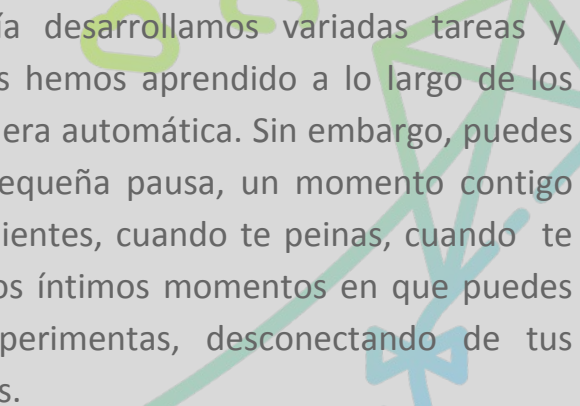
MINDFULNESS²⁵

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el flujo de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. A continuación algunos ejercicios que te ayudarán con esta práctica.

Escuchar Mindfulness: Dedicar al menos cinco minutos al día a escuchar de forma activa. Tómase una pausa y escucha todos los sonidos provenientes de tu entorno. Sin juzgar, sin pensar que se trata de sonidos que te incomodan, escucha como si se tratase de una sinfonía o el grupo de música que más te gusta. Otra alternativa consiste en ponerte los audífonos y escuchar una canción, simplemente disfrutando las notas y las letras. Descubrirás que el mundo se percibe de otra manera.

Respiración Mindfulness: Respiramos para vivir, pero se trata de una función que realizamos de manera automática. De hecho, a menudo no respiramos bien sino de manera incompleta, por lo que no utilizamos plenamente nuestro sistema respiratorio. Por eso, puedes tomarte cinco minutos del día para respirar profundamente. Puedes elegir ese momento en el que te sientes más estresado, enfadado o irritable. Toma lentamente el aire por la nariz, siente como se mueve el tórax, retén el aire durante algunos segundos y luego expúlsalo, muy lentamente, por la nariz nuevamente, a la vez siente y piensa solo en la respiración. Cuando salgas de la respiración consciente, tendrás más energías y te sentirás más tranquilo.

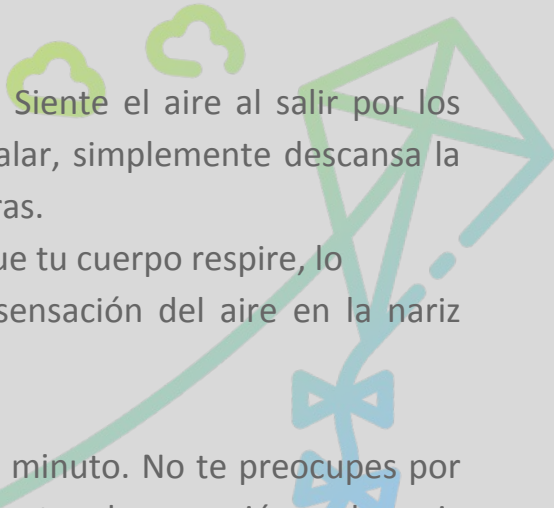
25. Tomado y adaptado de Mente Feliz <http://mentefeliz.org/mindfulness-ejercicios/>



Costumbres Mindfulness: A lo largo del día desarrollamos variadas tareas y actividades de forma automática y regular, las hemos aprendido a lo largo de los años y ahora simplemente las hacemos de manera automática. Sin embargo, puedes aprovechar estos momentos para tener una pequeña pausa, un momento contigo mismo. Por ejemplo, mientras te cepillas los dientes, cuando te peinas, cuando te vistes, cuando te tomas una ducha, es en estos íntimos momentos en que puedes hacerte consciente de las sensaciones que experimentas, desconectando de tus pensamientos y conectando con tus sensaciones.

Experimentar la naturaleza: Quizás no lo puedas hacer todos los días en el exterior pero busca una planta en tu casa, o tu mascota o observa el paisaje desde tu ventana y dirige toda tu atención hacia lo que estás viendo, descubre los pequeños detalles y siente cómo incide en tu cuerpo. Entonces te darás cuenta que estos seres/paisajes están llenos de detalles, completamente disfrutables, cada vez que lo observes con esta actitud, descubrirás cosas completamente diferentes.

Atención plena de la respiración: Este ejercicio puede durar de 20 a 30 minutos. Búscate un lugar cómodo y tranquilo en donde puedas sentarte. Siéntate de forma que los huesos sostengan tus músculos y no tengas que hacer esfuerzo para mantenerte en esa postura durante todo el ejercicio. Para ello, mantén la espalda recta y apoyada suavemente, con los hombros ligeramente caídos y el mentón algo metido hacia el pecho. Inspira hondo tres veces para relajarte y soltar cualquier carga que lleves encima. Deja caer suavemente los párpados o cierra parcialmente los ojos, según te resulte más cómodo. Créate una imagen de ti mismo sentado. Nota tu postura en la silla como si te estuvieras observando desde fuera. Deja a tu cuerpo y a tu mente tal como están. Ahora presta atención a la respiración. Presta atención dónde la notas con más fuerza. Algunos la notan en la nariz, otros la perciben como una brisa en el labio superior. Otras personas perciben el pecho que sube y baja. Otros la notan con más claridad en el abdomen, al expandirse el estómago con la inspiración y al retraerse con la espiración. Explora con amabilidad tu cuerpo y descubre dónde te es más fácil notar la respiración. Ahora descubre cuándo notas la respiración con más fuerza al exhalar, o al inhalar. Si ambas son más o menos iguales, elige una de las dos.



Presta atención a la sensación de cada exhalación. Siente el aire al salir por los agujeros de la nariz cada vez que lo espiras. Al inhalar, simplemente descansa la atención y deja a la inhalación en paz mientras esperas.

Luego vuelve a sentir la siguiente exhalación. Deja que tu cuerpo respire, lo hace automáticamente. Presta atención sólo a la sensación del aire en la nariz cada vez que exhalas, una y otra vez.


Tu mente se irá de la respiración muchas veces por minuto. No te preocupes por cuántas veces tu mente se distraiga. Vuelve suavemente a la sensación en la nariz al exhalar cada vez que notes que la atención se ha ido. Pasado unos minutos 10 aproximadamente, deja de focalizarte en la nariz y presta atención a cómo se mueve toda la parte superior del cuerpo con cada respiración. No pienses demasiado en ello. Simplemente nota tu cuerpo, vivo y en movimiento, con cada respiración realiza esta acción por 15 a 20 minutos, ahora ya puedes abrir los ojos suavemente, mirando hacia abajo. Saboreando la tranquilidad del momento antes de seguir adelante.

Meditación consciente de autocompasión: Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y haz tres inspiraciones profundas y relajantes.

Abre tu conciencia a los sonidos del ambiente. Entra por completo al momento presente, dejando que fluya cualquier cosa que llegue a tus oídos. Crea una imagen de ti mismo sentado en la silla o en algún lugar que decidas tú. Observa ahora tu postura como si te miraras desde el exterior.

A continuación, lleva tu atención dentro de tu cuerpo. Percibe todo el mundo de sensaciones que allí tiene lugar en este preciso momento.

Ahora siente tu respiración en el lugar más cómodo para ti. Presta atención a cada respiración. (Si te sientes más cómodo, utiliza un ancla diferente para la atención). Ahora en cada exhalación incorpora la frase de compasión para ti y para los demás dejando atrás cualquier juicio de crítica así ti mismo y hacia lo demás, no te critiques por nada, no critiques a nadie. Repite la compasión, la amabilidad, la aceptación y la alegría a ti mismo en cada exhalación. En los próximos minutos repite lentamente esta actitud hacia ti y los demás, volviendo una y otra vez a la imagen de ti mismo sentado en la silla, enviándote mucha compasión, amabilidad, empatía y amor. Después de 20 minutos abre los ojos con suavidad.



También puedes acceder a otros ejercicios de mindfulness con meditaciones guiadas. Aquí te relacionamos otros recursos disponibles:

- **Intimind:** Ejercicios de mindfulness para la rutina diaria [aquí](#)
- **Youtube:** Ofrece diferentes opciones para meditaciones guiadas, realiza una búsqueda y sorpréndete con la cantidad de opciones disponibles.
- **Cuerpo y mente:** A través de su cuenta de instagram realizan meditaciones guiadas todos los días a las 4.45 am hora Colombia, [aquí](#).



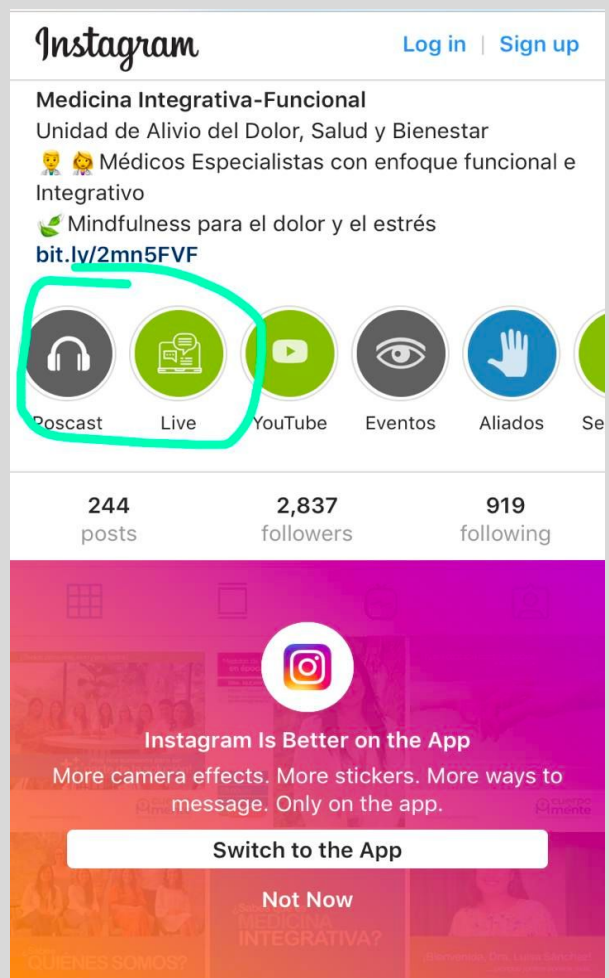
¿Cuento contigo para elevar nuestra consciencia colectiva?

Mindfulness y compasión para la salud y el estrés.

¡Comencemos el día de la mejor manera!

Meditación guiada por el Dr. William Joaquín
Hora: 4:45 - 5:00 am

Instagram live
@cuerpoymentemed
@dr.williamjoaqui



Instagram Log in | Sign up

Medicina Integrativa-Funcional
Unidad de Alivio del Dolor, Salud y Bienestar
👩🏻‍⚕️👨🏻‍⚕️ Médicos Especialistas con enfoque funcional e Integrativo
🌱 Mindfulness para el dolor y el estrés
bit.ly/2mn5FVF

Podcast Live YouTube Eventos Aliados Se

244 posts 2,837 followers 919 following

Instagram Is Better on the App
More camera effects. More stickers. More ways to message. Only on the app.
[Switch to the App](#)

Not Now

QUIENES SOMOS? MEDICINA INTEGRATIVA?

EJERCICIO²⁷

Mantener una rutina física permitirá que estés distraído durante unas horas. La mente desconectará del exceso de información negativa, por lo que conseguirás reducir la ansiedad. Al hacer ejercicio nuestro cuerpo segrega endorfinas lo que mejora nuestro humor y nuestro estado anímico. Además, si eres de los que les está costando conciliar el sueño, mantenerte activo hará que estés más cansado a la hora de ir a la cama y por lo tanto el modo descanso se activará antes, ayudando a dormir más y mejor. Por último, mantener una rutina física permitirá que estés distraído durante unas horas. La mente desconectará del exceso de información negativa, por lo que conseguirás reducir la ansiedad y cualquier otra sintomatología depresiva asociada a ella.

Aquí algunos videos de referencias:

- Rutina de Cardio, Piernas y Abdominales En Casa [aquí](#)
- Ejercicios fáciles para niños y la familia en casa 4 canguros [aquí](#)
- Rutina de cardio para principiantes [aquí](#)
- Zumba para principiantes [aquí](#)

PODCAST

Técnicamente, un podcast es una publicación digital periódica en audio o vídeo que se puede descargar de internet.²⁸ En la práctica funcionan como programas de radio de temas diversos y pueden ser muy interesantes y entretenidos.

Tienes varias opciones para escuchar un podcast. Hay proveedores que cargan sus podcasts en sus propias páginas web para descargarlo a su computador y escucharlo desde allí. En los iPhone hay una aplicación preinstalada para ello llamada Podcasts. Cuando abres la aplicación puedes explorar, ver los podcasts destacados y elegir entre varias categorías. En dispositivos Android puedes descargar aplicaciones gratuitas con las que escuchar podcasts. Para ello, entra en Google Play y busca por podcasts.²⁹

27. https://www.abc.es/bienestar/fitness/entrenamiento-ejercicios/abci-ejercicios-casa-para-principiantes-como-empezar-si-nunca-hecho-deporte-202003230145_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

28. <https://www.inboundcycle.com/blog-de-inbound-marketing/que-es-un-podcast>

29. <https://business.trustedshops.es/blog/que-es-un-podcast/>

Aquí te recomendamos algunos podcast reconocidos y muy interesantes por tema para que explores nuevas oportunidades de entretenimiento mientras amplías tus conocimientos.

- **TED en español:** ¿Cuál es la relación entre el amor y las matemáticas? ¿Cómo construye su identidad un inmigrante? ¿Nos reemplazará la inteligencia artificial en nuestros trabajos? ¿Pueden los emprendedores mejorar la educación y la salud de todos? En el podcast de TED en Español podemos hacernos este tipo de preguntas, escuchar ideas provocadoras y a desarrollar nuevas maneras de pensar. Exploramos el universo de ideas con los principales líderes y creadores del mundo. Escucha [aquí](#).³⁰
- **Diana Uribe:** Este Podcast es sobre historia de todo. Diana Uribe es una historiadora colombiana. Durante más de 20 años ha trabajado en la radio y ahí, sentada frente a un micrófono, Diana ha logrado que millones de personas se interesen por pueblos antiguos, lugares lejanos, por fenómenos políticos y movimientos culturales. Escucha [aquí](#).³¹
- **Yokoi Kenyi:** Escritos y lecturas de la vida, la niñez, el liderazgo, hasta el romanticismo y otras locuras, en este formato de audios titulados, Mi Voz, Yokoi Kenji, Colombo- Japonés dedica su vida a las enseñanzas de poder de la sinergia cultural cuando el ser humano logra la empatía. Escucha [aquí](#).³²
- **Entiende Tu Mente:** es un podcast de psicología que, de una manera amena, te cuenta cómo funciona nuestra mente. Escucha [aquí](#).³³
- **13%:** Es un podcast que pone al alcance de sus audífonos historias inspiradoras de personas que aman lo que hacen. El propósito es demostrarles que sí es posible enamorarse de esa parte de la vida que se llama trabajo. Escucha [aquí](#).³⁴
- **Lunfa, Contemos historias:** Toda clase de historias desde música, cine y ciencia. Escucha [aquí](#).³⁵

30. Ted en Español <https://www.ted.com/podcasts/ted-en-espanol>

31. Podcast Yoyoi Kenyi <http://www.emisorascolombianas.co/podcasts/mi-voz-yokoi-kenji>

32. Podcast Diana Uribe <https://www.dianauribe.fm/>

33. Podcast entiende tu mente <http://www.emisorascolombianas.co/podcasts/entiende-tu-mente>

34. Podcast 13%. <https://treceporcien.com/podcast/>

35. Podcast Lunfa <https://www.lunfa.fm/>

VISITAS VIRTUALES A MUSEOS

Podemos salir al mundo de manera virtual. Muchas de las grandes atracciones, museos o sitios arqueológicos ofrecen visitas virtuales que permiten conocer dichos lugares fascinantes. A continuación algunos referencias a nivel nacional con sus respectivos links:

- **Museo de Arte contemporáneo de Bogotá.** En la actualidad el MAC alberga cerca de 1.000 obras de importantes referentes del arte en Colombia, un recorrido por lo más representativo de la contemporaneidad desde la segunda mitad del siglo XX a la actualidad. La visita virtual se puede hacer [aquí](#).³⁶
- **Museo de la Memoria de Colombia.** Se espera que para el año 2022 el Museo abra sus puertas en Bogotá. Desde hace décadas, las víctimas, sus organizaciones y comunidades han trabajado para que los hechos de violencia y sus resilencias sean conocidos y que no se repitan. La visita virtual se puede hacer [Aquí](#).³⁷
- **Museo Botero.** El Museo Botero cuenta con una de las más importantes colecciones de arte internacional que se puedan encontrar en Latinoamérica. Gracias a la donación realizada por el Maestro Fernando Botero en el año 2000 al Banco de la República, el público capitalino ha podido acceder de manera gratuita y permanente a esta importante muestra de arte internacional. Ver colección [Aquí](#).³⁸
- **Museo Nacional.** Fundado por Ley del primer Congreso de la República el 28 de julio de 1823, el Museo Nacional de Colombia es el más antiguo de los museos del país y uno de los más antiguos de América. Recorrido virtual [aquí](#).³⁹

El Periódico Clarín también tiene algunas recomendaciones a nivel internacional, a continuación se relacionan algunas.⁴⁰

36. Museo de Arte contemporáneo <http://www.mac.org.co/mac/recorrido-virtual>

37. Museo de Memoria <http://museodememoria.gov.co/recorrido-virtual/>

38. Museo Botero <https://www.banrepcultural.org/bogota/museo-botero>

39. Museo Nacional <http://201.234.75.41/inicio>

40. Periódico Clarín

https://www.clarin.com/viajes/coronavirus-10-visitas-virtuales-viajar-mundo-salir-casa_0_qklcDMTt0.html

- **Galleria degli Uffizi** (Florencia, Italia). Este palacio y museo alberga una de las colecciones de arte más antiguas (y famosas) del mundo. La visita virtual se puede hacer [aquí](#).⁴¹
- **Museo del Prado** (Madrid, España). Desde el perfil de Instagram (@museoprado) publica videos que invitan a conocer el interior del museo. Por eso, todos los días de 9.50 a 10 de la mañana lanza videos en vivo comentando alguna de las obras del Prado o, por ejemplo, mostrando trabajos de restauración. Una forma de seguir abiertos, aunque las puertas estén cerradas.⁴²
- **Musei Vaticani** (Ciudad del Vaticano). El Vaticano, la Basílica y los museos suelen recibir más de seis millones de visitantes por año. La Capilla Sixtina es la estrellas de todo recorrido. Para estos tiempos de quedarse en casa, la experiencia de conocerlo virtualmente es esta. La visita virtual se puede hacer [aquí](#).⁴³
- **Museo Británico** (Londres, Reino Unido). El tercer museo más visitado del mundo atesora más de ocho millones de objetos de todos los continentes y diversos períodos históricos. Para visitarlo hacer clic [aquí](#).⁴⁴
- **Petra** (Jordania) Este enclave arqueológico en un valle de Jordania es una ciudad fundada en el siglo VIII aC y esculpida en piedra. Sus edificios más reconocidos son el Khazneh (el Tesoro) y el Deir (el Monasterio). Es Patrimonio de la Humanidad desde 1985. [Aquí](#), la reina de Jordania te propone un recorrido sin moverte de casa.⁴⁵
- **Museo Frida Kahlo** (Ciudad de México, México). La Casa Azul en Ciudad de México es donde nació y murió Frida Kahlo. El lugar está dedicado a la vida de esta artista y su obra. El recorrido incluye los objetos personales de Frida y Diego. La visita virtual se puede hacer [aquí](#).⁴⁶
- [Aquí](#) encuentras otras recomendaciones de otros museos en Latinoamérica de la organización “Más oportunidades”.

41. Galleria Uffizi, Tour Virtual <https://www.virtualuffizi.com/es/visita-virtual.html>

42. Museo Vaticani Tour Virtual. <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/es/collezioni/musei/cappella-sistina/tour-virtuale.html>

43. Periodico Argentino Clarin. https://www.clarin.com/viajes/coronavirus-10-visitas-virtuales-viajar-mundo-salir-casa_0_gklcDMTt0.html

44. British Museum Street View https://artsandculture.google.com/streetview/british-museum/AwEp68JO4NECKQ?sv_lng=-0.1266024509257022&sv_lat=51.51905368906714&sv_h=326&sv_p=0&sv_pid=JeKwUFYAMWXNWPh3iOg3jw&sv_z=1.0000000000000002

45. Petra Street View <https://www.google.com/maps/about/behind-the-scenes/streetview/treks/petra/>

EDUCACIÓN GRATUITA

Existen un sin número de portales y sitios web donde puedes realizar cursos gratuitos sobre diversos temas, que no solo te ayudan a mantenerte entretenido, también facilitan tu empleabilidad, pues te ayudan a adquirir nuevas competencias para el trabajo. Aquí te recomendamos algunos para explorar.

EDX⁴⁷: edX es la plataforma para la educación y el aprendizaje. Fundada por Harvard y MIT. Es el hogar la mayoría de las universidades más importantes del mundo y ofrece toda clase de cursos para **mentes curiosas**. Encuentra [aquí](#) la oferta de cursos disponibles.

Coursera⁴⁸: es una plataforma de educación virtual creada por la Universidad de Stanford con el objetivo de brindar educación masiva a la población. Reúne cursos y programas de formación virtual en diferentes idiomas y de diferentes universidades del mundo, muchos de ellos con acceso gratuito. Encuentra [aquí](#) el catálogo de la oferta académica disponible.

Cursos gratuitos de la ONU⁴⁹: Talento Verde ha seleccionado 12 cursos gratuitos relacionados con las sostenibilidad y el cambio climático, desarrollados por Naciones Unidas y certificados. Toda la información está disponible [aquí](#).

SENA Sofía⁵⁰: es un portal de educación Colombiano creado por el SENA, contiene una amplia oferta de programas gratuitos de formación titulada, virtual, complementaria y para empresas. Toda la información sobre estos programas la encuentras [aquí](#)



46. Museo Frida Kahlo. <https://www.museofridakahlo.org.mx/es/el-museo/multimedia/>
47. EDX. <https://www.edx.org/es>
48. Coursera. <https://es.coursera.org/>
49. Talento Verde. <https://talentoverde.com/>
50. Sena. <http://www.sena.edu.co/es>

LECTURA

Hay disponible una buena cantidad de libros gratuitos en línea. Aquí te recomendamos algunas páginas donde puedes descargarlos.

Amazon: Creando una cuenta en Amazon podrás acceder a miles de libros virtuales, descargando la aplicación de kindle. Ver los libros disponibles [aquí](#).⁵¹

Wikisource: En esta plataforma podrás leer online y encontrar diferentes publicaciones. Click [aquí](#).⁵²

Unesco: Una biblioteca digital mundial. Para acceder click [aquí](#).⁵³

Puedes encontrar también aplicaciones gratuitas desde tu celular android o iOS. En este [blog](#) recomiendan algunos.

“ Es tiempo de sanar, reflexionar, compartir, mirarnos con compasión y volver a la esencia. Somos seres en constante evolución. Todo pasa, nada permanece. ”

Y la gente se quedó en casa

Y leyó libros y escuchó

Y descansó y se ejercitó

Y él hizo arte y jugó

Y aprendió nuevas formas de ser

Y se detuvo

Y escuchó más profundamente

Alguien estaba meditando

Alguien estaba rezando

Alguien estaba bailando

Alguien se encontró con su sombra

Y la gente empezó a pensar de forma diferente...

Y la gente se curó.

Y en ausencia de personas que vivan

De manera ignorante

Peligroso

Sin sentido y sin corazón,

Incluso la tierra comenzó a sanar

Y cuando el peligro terminó

Y la gente se encontró

Lloraron por los muertos

Y tomaron nuevas decisiones

Y soñaron con nuevas visiones

Y crearon nuevas formas de vida

Y sanaron la tierra completamente

Tal como se curaron...⁵⁴

Kitty O'Meary.

51. Amazon. https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&node=1354901031&pf_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&pf_rd_s=center-banner&pf_rd_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&pf_rd_t=101&pf_rd_p=265785027&pf_rd_i=827231031

52. Wikisource. <https://es.wikisource.org/wiki/Portada>

53. <https://www.wdl.org/es/>

54. Poema escrito durante la epidemia del coronavirus en 2020: Disponible en internet.

REFERENCIAS

Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por covid-19, dirigidas a la población en general. Ministerio de salud y protección social. Bogotá, marzo de 2020.

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>

Documentos técnicos del Ministerio de Salud de salud de Colombia. Convivencia Social y Salud Mental Boletín #2. Marzo 2020. Disponible en https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Documentos técnicos del Ministerio de Salud de salud de Colombia. Convivencia Social y Salud Mental Boletín #3. Marzo 2020. Disponible en https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Libro blanco. el abc del teletrabajo en colombia - versión 3.0. Mintic. Corporación Colombia Digital.

https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf

Temas de psicología. Blog <https://temadepsicologia.com/2017/11/23/que-es-la-resiliencia/>

Proyecto de 100 ciudades resilientes de la Fundación Rockefeller. <http://www.100resilientcities.org/>

<https://temadepsicologia.com/2016/08/16/resiliencia/>

Guía Psicovida 10

<https://www.psicologosparavalencia.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf>

Uso responsable del internet. MINTIC

<https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/126296:El-llamado-de-la-Ministra-TIC-para-el-uso-responsable-del-Internet>

Covibook. Psicóloga Manuela Molina. Internacional Public License. Mindheart.

<https://www.mindheart.co/descargables>

Recomendaciones psicologicas para explicar a los niños COVI-19

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>

Sitly, Plataforma de cuidado infantil. Juegos divertidos para niños en casa

<https://www.sitly.es/blog/juegos-divertidos-para-ninos-en-casa-101-ideas-increibles/>

Infobae. Juegos para pasar la cuarentena en casa

<https://www.infobae.com/coronavirus/2020/03/21/para-chicos-y-grandes-36-juegos-para-pasar-la-cuarentena-total-en-casa/>

Con Mis hijos. Cuentos infantiles.

<https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/cuentos/cuentos-infantiles.html>

Trabajo a distancia. Cursos online. LinkedIn.

<https://www.linkedin.com/learning/paths/trabajo-a-distancia-preparandote-a-ti-mismo-y-a-tus-equipos-para-el-exito?originalSubdomain=es>

Microsoft. Herramientas de trabajo disponibles gratuitas.

https://news.microsoft.com/es-xl/movistar-empresas-y-microsoft-ponen-a-disposicion-herramientas-de-teletrabajo-en-colombia/?_lrsc=a00511c2-1b2b-441d-9d2e-c286903433a0

Skype. <https://www.skype.com/es/features/>

Hangout. <https://hangouts.google.com/>

Trello. <https://trello.com/es>

Slack. <https://slack.com/intl/es-co/>

YouTube. <https://www.youtube.com/>

Información útil y pautas dinámicas para toda la población
<https://www.psicologosparavalencia.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf>

Como operar tu negocio remotamente durante COVID19 <https://www.torre.co/es/webinar>

Video: Coronavirus miedo y ansiedad. Aló Doc. Telemedellín
<https://www.youtube.com/watch?v=8qoOdq2uypY&feature=youtu.be>

17 ejercicios de mindfulness para tu rutina diaria
<https://intimind.es/17-ejercicios-de-mindfulness-para-tu-rutina-diaria/>

Medicina integrativa-Funcional (@cuerpoymentemed)
<https://www.instagram.com/cuerpoymentemed/?hl=es>

TED en Español Podcast
<https://www.ted.com/podcasts/ted-en-espanol>

Dianauribe.fm
<https://www.dianauribe.fm/>

Listen to Mi Voz Yokoi Kenji Podcast
<http://www.emisorascolombianas.co/podcasts/mi-voz-yokoi-kenji>

Podcast 13%. <https://treceporcien.com/podcast/>

Podcast Lunfa <https://www.lunfa.fm/>

Galeria Uffizi, Tour Virtual <https://www.virtualuffizi.com/es/visita-virtual.html>

Museo Vaticani Tour Virtual
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/es/collezioni/musei/cappella-sistina/tour-virtuale.html>

Periodico Argentino Clarin
https://www.clarin.com/viajes/coronavirus-10-visitavirtuales-viajar-mundo-salir-casa_0_gklcDMTt0.html

British Museum Street View
<https://artsandculture.google.com/streetview/british-museum/AwEp68JO4NECKQ?sv lng=-0.1266024509257022&sv lat=51.51905368906714&sv h=326&sv p=0&sv pid=JeKwUFYAMWXNWPh3IOg3jw&sv z=1.0000000000000002>

Petra Street View <https://www.google.com/maps/about/behind-the-scenes/streetview/treks/petra/>

Museo Frida Kahlo
<https://www.museofridakahlo.org.mx/es/el-museo/multimedia/>

EDX. <https://www.edx.org/es/course?program=all>

Coursera. <https://es.coursera.org/browse>

12 Cursos gratuitos de la ONU para realizar en esta crisis y ser más empleable en el mercado laboral verde
<https://talentoverde.com/cursosonu/>

Oferta educativa SENA
<http://oferta.senasofiaplus.edu.co/sofia-oferta/buscar-oferta-educativa.html>

Libros gratuitos en Amazon
https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&node=1354901031&pf_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&pf_rd_s=center-banner&pf_rd_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&pf_rd_t=101&pf_rd_p=265785027&pf_rd_i=827231031

Wikisource <https://es.wikisource.org/wiki/Portada>

Aplicaciones para leer libros en dispositivos móviles
<https://www.julianmarquina.es/16-aplicaciones-para-leer-libros-en-tus-dispositivos-moviles/>

Ejercicios en casa para principiantes: cómo empezar si nunca he hecho deporte.
https://www.abc.es/bienestar/fitness/entrenamiento-ejercicios/abci-ejercicios-casa-para-principiantes-como-empezar-si-nunca-hecho-deporte-202003230145_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

¿Qué es un podcast, qué me aporta y cómo puedo escucharlo?
<https://business.trustedshops.es/blog/que-es-un-podcast/>

¿Qué es un podcast? Inboundcycle.
<https://www.inboundcycle.com/blog-de-inbound-marketing/que-es-un-podcast>

Ejercicios de Mindfulness. Mentefeliz. <http://mentefeliz.org/mindfulness-ejercicios/>

Los 10 mejores canales para aprender y practicar Yoga. Ticbeat.
<https://www.ticbeat.com/salud/los-10-mejores-canales-de-youtube-para-aprender-y-practicar-yoga/>

Amazon. https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&node=1354901031&pf_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&pf_rd_s=center-banner&pf_rd_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&pf_rd_t=101&pf_rd_p=265785027&pf_rd_i=827231031

Wikisource. <https://es.wikisource.org/wiki/Portada>

Biblioteca Digital Mundial. <https://www.wdl.org/es/>

KIT DE RESILIENCIA EN TIEMPOS DE COVID-19/ Herramientas para el aislamiento en casa/ Editado y adaptado por:

#QuédateEnCasa



KIT

DE RESILIENCIA

En tiempos de COVID19

Herramientas para el
aislamiento en casa

Editado y adaptado por