



Universidad de Concepción



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

RECOMENDACIONES PARA HACER EN LA SEMANA

Desde marzo nos encontramos en nuestro hogar como medida de autocuidado, los días pasan y las ideas poco a poco se nos van agotando. Algunos pueden ya empezar a sentir el agobio y el aburrimiento de estar en casa en una rutina que se repite día a día.

Hemos preparado algunas recomendaciones para que puedas llevar de mejor manera tu cuarentena, manteniéndote en movimiento y entretener en casa.

HOLA DIVERSIÓN

Lunes de manualidades

Poner a prueba tus destrezas manuales puede ser una excelente alternativa. Puedes crear un ebook, hacer pulseras, aprender a tejer o crear algo con tu ropa.

No es necesario que confecciones un chaleco en un solo día, pero puedes comenzar a trabajar en algún proyecto.

Martes de película y series

¿Cuántos clásicos del cine has visto? Aprovecha los martes para ponerte al día con esa lista o inicia una nueva serie.

Son muchas plataformas digitales que nos ofrecen la posibilidad de disfrutar de producciones para todos los gustos y desde la comodidad del hogar

Miércoles de cocina en familia

La ocasión perfecta para reunir a toda la familia y ser todo un masterchef de la cocina.

Si siempre quisiste probar esa receta, ahora es el momento perfecto

HOLA DIVERSIÓN

Jueves de actividades lúdicas

Siempre es buen compartir con otros, ya sea los que están en la casa o a la distancia.

Para esto tienes una gama diversa de juegos: mímicas, juegos de mesa y el tan querido ludo, que ahora lo puedes jugar online con tus amigos.

Viernes de aprender algo nuevo

Te ayudará a combatir el aburrimiento, a tu crecimiento personal, mejora tu autoestima, te hace un interlocutor más interesante aún.

Aprender algo nuevo además es una forma entretenida de mantener activo nuestro cerebro.

Sábado de orden

Tal como la famosa Marie Kondo señala, ordenar te ayudará a tener una mejor salud mental, ya que al estar en un lugar limpio y ordenado, te dará una sensación de armonía.

Además, podrás reducir el estrés, tener más tiempo para ti, dormirás mejor y te ayudará a cerrar ciclos.

HOLA DIVERSIÓN

Domingo de leer un libro

No hay nada más estimulante que un buen libro, mejora nuestro funcionamiento cerebral, mejora la atención y la concentración, previene enfermedades de tipo neurodegenerativas y reduce el estrés.

¡NO OLVIDES!

Mantenerse en movimiento es también muy importante, por ello te recomendamos **realizar** actividad física a lo menos **3 veces por semana** y **alimentarte lo más sanamente posible**, para esto puedes visitar nuestra página y ver las alternativas que te ofrecemos.

TAMBIÉN PUEDES PROBAR OTRAS ACTIVIDADES ENTRETENIDAS PARA SEGUIR PASANDO ESTA CUARENTENA, AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS SITIOS PARA REVISAR:

La Biblioteca Viva

Te ofrece una amplia gama de talleres y tutoriales, entre otras actividades. Tanto adultos como niños pueden participar.

<https://bibliotecaviva.cl/>

Crehana

Es una plataforma de aprendizaje que tiene un amplio repertorio de cursos para todos los gustos. Además, durante el periodo de confinamiento, está ofreciendo acceso gratuito a un curso cada día por 24 horas.

<https://www.crehana.com/>

Canal de Craftingeeek.

Es un canal de YouTube que te ofrece tutoriales de manualidades que puedes hacer por ti mismo o con los más pequeños del hogar.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLvJxJqA2HekQ_ghdxsZqeW4Dg2r3rvW6l

TAMBIÉN PUEDES PROBAR OTRAS ACTIVIDADES ENTRETENIDAS PARA SEGUIR PASANDO ESTA CUARENTENA, AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS SITIOS PARA REVISAR:

Museos virtuales

Si en cambio te gusta la cultura, no te puedes perder los tours virtuales a museos. Ahora puedes conocer el lugar que siempre quisiste conocer

https://www.canva.com/es_mx/aprende/conoce-virtualmente-36-museos-y-lugares-increibles/

https://www.grupoeducar.cl/material_de_apoyo/museos-virtuales-de-chile-y-el-mundo/

<http://www.ghibli-museum.jp/>

Programa “Ternurarte”

La ONG World Vision Chile, lanzó una plataforma virtual para entretener y educar a niñas y niños durante la cuarentena, que contempla secciones como “Juegos para hacer en casa”, “actividades educativas para los niños” y “hágalo usted mismo”, donde se encontrarán consejos prácticos para desarrollar diversas manualidades en casa junto a los niños

<https://ternurarte.com/>



Universidad de Concepción



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

NO DUDES EN ESCRIBIRNOS EN CASO DE REQUERIR AYUDA

Página web: vidasaludable.ude.cl

Facebook: <https://www.facebook.com/VidaSaludableUdeC/>

Instagram: <https://www.instagram.com/vidasaludableudec/>

Twitter: <https://twitter.com/udecsaludable>