



**Fortaleciendo la familia**



**#QUÉDATE  
ENCASA**

---

**CUARENTENA SALUDABLE**  
Haciendo frente al COVID-19

---

## Cuarentena saludable

# Haciendo frente al COVID-19

¡Cuida tu rutina y crea hábitos saludables!

A pesar de la delicada situación que afronta el mundo hoy en día, estamos convencidos de que podemos vivir estos días en casa, dentro de un contexto de paz y salud, ya sea que nos encontremos solos o acompañados de nuestra familia.

Es una buena oportunidad para crear hábitos saludables en nuestros hogares y por ello hemos preparado esta **guía de buenas prácticas** con algunas ideas **para fortalecer nuestra salud: física, psicológica y espiritual**, sin dar espacio a la angustia, el pánico o el aburrimiento.

Te proponemos entonces poner atención a los siguientes tres apartados que te compartimos para que **puedas organizarte y aprovechar estos días de aislamiento al máximo**.

Recuerda que la mejor forma de convertir esta situación en una oportunidad, es empezar por nosotros... con nuestro ejemplo. ¡Ahí vamos!

### BUENA ALIMENTACIÓN



### SALUD MENTAL



### CREATIVIDAD EN CASA



## Adquiriendo y creando hábitos:

- 1.** Lava tus manos con frecuencia.
- 2.** Limpia diariamente tu hogar, sobre todo las superficies de contacto.
- 3.** Lava la ropa con abundante agua y no uses todos los días la misma ropa.
- 4.** Evita el contacto con otras personas. Es una cuestión de responsabilidad y generosidad.
- 5.** Toca solo los objetos indispensables de tu casa.
- 6.** Ventila la casa con frecuencia.
- 7.** Haz ejercicio físico diario, por mínimo 30 minutos.
- 8.** Organiza un horario de trabajo y ocio.
- 9.** Aprovecha internet para aprender: cursos y conferencias gratuitas esperan por ti.

## 1. BUENA ALIMENTACIÓN



Comencemos... Este tiempo puede ser una gran oportunidad para conocer y crear hábitos saludables dentro del hogar. ¡Aprovecha!

### Tips para cuidar tu alimentación:

- Mantén una **dieta equilibrada** que contenga todos los grupos de alimentos.
- Evita los excesos (consumir muchos frutos secos o golosinas como *snack*).
- Realiza de 5 a 6 comidas en el día y de pequeño volumen.
- Lávate las manos antes y después de cocinar.
- Cocina bien los alimentos.
- Consume alimentos ricos en:
  - **Vitamina C** (naranja, mandarina, kiwi, frutilla y limón).
  - **Vitamina A** (verduras de color verde oscuro: espinaca, acelga, arveja o pimiento).
  - **Vitamina B** (cereales integrales y legumbres: garbanzo, lenteja o fréjol).
  - **Ricos en zinc** (huevos, hortalizas o verduras).
  - **Ricos en fibra** (cereales integrales, frutas, verduras o avena).
- Toma bastante **líquido**: agua, jugos naturales sin azúcar, infusiones o té.

### Recuerda:

- Es importante evitar comidas con mucha grasa y el consumo excesivo de carbohidratos y harinas refinadas como: galletas, pasteles, pan, etc.
- Para mantener una dieta saludable es importante la **planificación**. Te proponemos **hacer una lista de compras** para que dispongas de lo necesario, sin exagerar, ya que la especulación nos hace daño a todos. Para ello, toma en cuenta el **número de personas y el número de comidas al día**.

### Consejos para comprar alimentos:

- » Priorizar las hortalizas y frutas que se conservan mejor en el tiempo: col, coliflor, zanahoria, cebolla, naranjas y mandarinas.
- » Aumentar el consumo de legumbres como fuente de proteína vegetal que nos permite aumentar las defensas.
- » Preferir el pollo, el pescado y los huevos como fuentes de proteína animal.
- » Priorizar los alimentos frescos antes que los precocinados, empaquetados o procesados.

Conoce más tips aquí



## 2. SALUD MENTAL



### Recomendaciones psicológicas para sobrellevar la permanencia en casa:

Suponiendo que la mayoría de lectores se encuentran en casa acogiendo una de las primeras y más importantes sugerencias para luchar contra la pandemia del coronavirus (COVID-19) que es el confinamiento, dependiendo del número de días que se encuentren así, **es posible que algunos se hayan dado cuenta de que empiezan a sentir malestar psicológico.**

Dicho malestar, reacción normal de nuestro cerebro ante situaciones como las que estamos viviendo, puede ser sobrellevado siguiendo algunas **recomendaciones:**

· Una de las cuestiones más evidentes sea la **gran cantidad de información a la que estamos expuestos.**

La “sobreinformación” llega a través de mensajes de WhatsApp, redes sociales, correos electrónicos, páginas web, televisión, radio, etc. Y si bien, estar informados es importante, estarlo en demasía y permanentemente **puede generar ansiedad, lo cual se refleja en inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.**

**¿Cómo evitarlo?** Ten en cuenta estas recomendaciones prácticas y fáciles de llevar:

- » Revisar el celular en horarios establecidos.
- » Ver televisión una o dos veces al día (por ejemplo, en el momento del noticiero).
- » Evitar los correos cuyo asunto esté relacionado con el tema, etc.

· Otra forma de malestar puede ser el **sentirse “atrapado”** en casa debido a que no es posible salir. Para ello, el **foco de atención** no debe centrarse en la imposibilidad de salir, sino en **el bien que se genera por el hecho de no hacerlo.**

Toma en cuenta que realmente nuestro aislamiento genera un beneficio mayor, reflejado en el hecho objetivo de que evitamos el contagio no solo nuestro, sino del resto de nuestros familiares y amigos, además de la población en general. **Sin darte cuenta, ¡estás salvando vidas!**

- **Aprovecha la tecnología para preguntar cómo están sus familiares, amigos y seres queridos, pero también, para que ellos sepan que tú estás bien.**

Dialoga sobre asuntos positivos. Que el centro de la charla no sea solamente lo que está sucediendo con la pandemia a nivel mundial.

- El aislamiento no debe limitar completamente nuestra **actividad física, intelectual, laboral, etc.**

### **Aprovecha el estar en casa para:**

- » Realizar actividades manuales que no hacías desde hace mucho tiempo atrás.
- » Leer los libros que tenías pendiente.
- » Trabajar en un sitio organizado para esta actividad, como el cuarto de estudio o la biblioteca de tu casa; pero no en tu habitación o en la cocina. Intenta que el trabajo y el hogar no se vuelvan una misma cosa.

- **Establece rutinas.** Posiblemente te está sucediendo que trabajas más de la cuenta porque, a diferencia de lo que sucedía en tu trabajo, ahora no “llega” la hora de ir a casa, porque literalmente ya estás en ella. No te excedas. **¡Planifica horarios y metas diarias!**

- El contacto constante con **los demás** miembros de tu hogar, puede generar **roces o discusiones:**

- » Procura reunirte con ellos para dialogar, tomar decisiones y crear consciencia de las dificultades propias de la convivencia y de lo que sucede con la pandemia.
- » Establece normas o acuerdos, en caso de que antes no lo hayan establecido, de tal manera que se pueda vivir en armonía y en paz.

- No olvides a **los niños**, quienes **deben comprender también la razón e importancia de no salir de casa.** Ellos deben sentir, al igual que nosotros, que con su aislamiento están aportando positivamente al mundo. **¡Son superhéroes, desde casa y en pijama!**

### **Conoce más sobre este tema:**

Otras sugerencias de médicos y psicólogos



Curso gratuito de la Organización Mundial de la Salud sobre el COVID-19



Clases de ejercicio diario



## 3. CREATIVIDAD EN CASA



En la actualidad vivimos un estilo de vida un tanto acelerado. Nuestra atención está centrada, principalmente, en el trabajo y los estudios, olvidándonos muchas veces de que las relaciones que mantenemos con nuestra familia y amigos, dan sustento a lo antes mencionado.

Ahora que debemos permanecer en nuestros hogares, solos o junto a la familia (esposo/a, hijos, abuelitos y, en algunos casos, hasta nuestra mascota), **es momento oportuno para reforzar nuestros vínculos afectivos.**

A pesar de que el **teletrabajo es una buena manera de continuar con nuestras labores desde casa, nos queda tiempo para compartir en familia.** Además de maratones de películas, uso de redes sociales... existen muchas más actividades interesantes y enriquecedoras que podemos realizar y que aportan a la formación profesional y vida espiritual de todos los miembros de nuestra familia, desde un enfoque lúdico y recreativo.

Recordemos que es importante **establecer rutinas, tanto personales como familiares.** Para esto, una **planificación diaria conjunta** es recomendable, en medio del buen humor y el diálogo.

A continuación, te compartimos algunos **documentales y actividades recreativas** que te pueden ayudar a **aprovechar, de mejor manera, el tiempo compartido en familia:**

### · Documentales:

#### - History Chanel | Humanidad: la historia de todos nosotros (12 capítulos)

Durante el paso de los siglos, desde el origen del universo, este documental muestra cómo la raza humana ha sobrevivido, destacando el avance tecnológico y los eventos que marcaron la historia alrededor del mundo.

[Ver documental](#)



#### - History Chanel | 101 inventos que cambiaron el mundo (1 capítulo)

[Ver documental](#)





- History Chanel | 101 comidas que cambiaron el mundo (1 capítulo)

Ver documental



- Arte e historia | Visita virtual a museos alrededor del mundo

Ver documental



- Recetas de cocina especiales | Postres, pizzas, galletas, cupckes y pasteles

Ver videos tutoriales



- Juegos de mesa:

Son una excelente opción para compartir en familia. Manteniendo al mismo tiempo, la mente y el cuerpo activos, fomentan el trabajo en equipo y desarrollan estrategias. Prueba estos juegos:

- » **Juegos clásicos:** ajedrez o monopolio.
- » **Juegos modernos:** Twister, UNO o Charadas.
- » **Actividades para niños:** dibujo, pintura, arte poesía, lectura, etc.
- » **Actividades para adultos mayores:** tertulias y juego de cartas.

- Fortalecimiento espiritual:

Finalmente y muy importante, no olvides aprovechar la cercanía física de la familia para **fortalecer la formación en la fe**; misión primordial de los padres a través del diálogo, la oración, la lectura del Evangelio, los libros formativos y la participación en la Misa (de forma virtual).

Conoce más sobre este tema:

Misa diaria



Catecismo de la Iglesia Católica

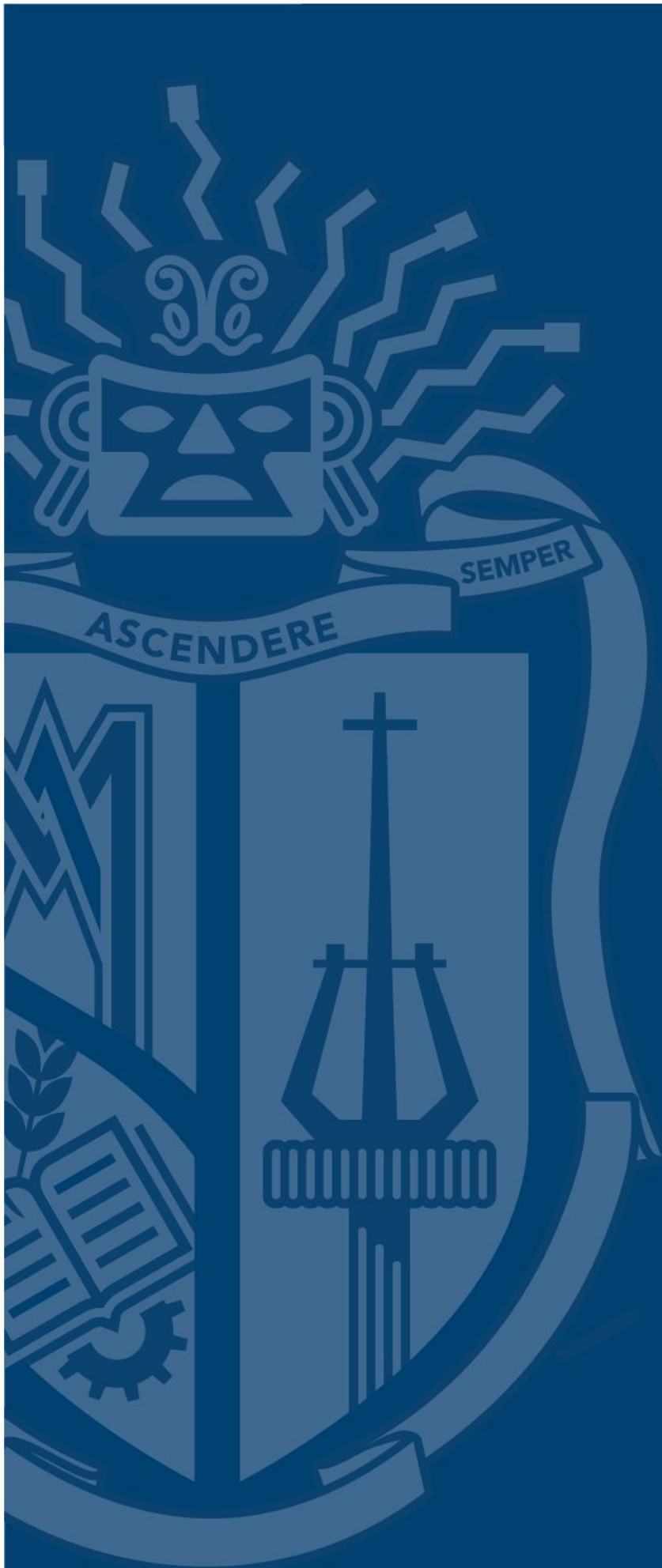


Libro digital | ¡Sí, nos casamos!



¡Haz de este tiempo en casa,  
la mejor oportunidad de tu vida!

ilfam.utpl.edu.ec • utpl.edu.ec



**UTPL**  
*La Universidad Católica de Loja*