

# RECOMENDACIONES PARA SUPERAR EL AISLAMIENTO

Nozaleda y Lafora

# Algunas recomendaciones

- ❖ Convencerse de que el estar en casa es lo principal en este momento, tanto para nuestra propia salud, como para la del resto de personas. **Estamos actuando con responsabilidad.**
- ❖ **Centrémonos en el presente, aquí y ahora.**
- ❖ Si nos queremos informar bien, que sea a través de **expertos y mecanismos oficiales.**
- ❖ Durante un tiempo, nuestra vida va a ser diferente, debemos entender la realidad e intentar **no alarmarnos.** (El ser humano ha sido capaz de superar momentos mucho más críticos y sin internet).

# Algunas recomendaciones

- ❖ Intentar mantener hábitos de sueño, alimentación e higiene saludables y de forma regular.
- ❖ Desconectar “un poco” del tema central, coronavirus.
- ❖ Buscar apoyo y expresar lo que sentimos en la familia, amigos y en caso de necesidad, en los profesionales.
- ❖ La rutina en este momento, es más necesaria que nunca.
- ❖ Procurar manejar los pensamientos intrusivos y no ponernos ni en lo peor, ni en lo que no podemos hacer. Centrémonos, en lo que sí podemos.

# Ansiedad y miedo a lo desconocido

Tanto el **miedo** como la **ansiedad** son totalmente proporcionales a la situación por la que estamos pasando.

Mentalizarnos y visualizar lo que son **15 o 30 días en una vida.**

En ningún caso quedarnos de brazos cruzados dando vueltas al problema.

**Eliminar los pensamientos irracionales.**

Organizarme un **planning.**  
Cuidar **el ejercicio físico y mental.**

Realizar **meditación**  
Realizar la **relajación de Jacobson.**

Asumir esta situación como una **decisión propia** y no como si fuera una imposición.

**Todos estamos pasando por esta situación,** aunque cada uno de diferente forma, hay muchos puntos comunes.

Ser conscientes de que nuestro **esfuerzo personal** es por nuestro cuidado y para que haya personas que puedan salvarse.

Esta situación tiene **principio y fin,** no es eterna.  
(Aunque no sepamos el tiempo concreto que durará...)

Aunque todos sepamos que NO salir de casa no ayuda, ahora es cuestión de **supervivencia y solidaridad.**

# ¿Por donde empiezo?

- ❑ Planificarme semanalmente, es importante que tengamos la sensación de principio y fin, en un corto espacio de tiempo concreto.
- ❑ Retomar nuestra agenda diaria en la que anotemos lo que vamos a hacer durante ese día.
- ❑ Nunca antes habíamos vivido una situación así. NO ESTAMOS SOLOS.

# ¿Que puedo hacer?

1. Utilizar el humor como estrategia de distancia al miedo.

- Visualizar pelis, series de risa.
- Buscar en internet videos graciosos.
- Monólogos.
- Leer algún libro divertido.

2. Confiar en la ciencia y en el sistema sanitario

- Confiemos.
- Intentar no alarmarnos.
- Estar bien informados.
- El exceso de información, intoxica.

3. Pensar en como el ser humano se vuelca de una forma tan generosa y solidaria en casos extremos

- Guerras mundiales.
- Huracán Katrina.
- Tsunami.
- Gripe A.
- Crisis económica.

# ¿Que puedo hacer?

## 4. Cuídate.

- Higiene diaria, cuida tu piel, cámbiate de ropa todos los días, utiliza cremas, lávate los dientes, cuida tus uñas, aféitate...
- Realiza Mindfulness a través de alguna aplicación.
- Disfruta de la relajación progresiva de Jacobson.

## 5. Realizar ejercicio.

- Descárgate una aplicación de gimnasia, yoga, pilates...
- Utiliza algún canal como youtube.

## 6. Crear algo

- Dibuja.
- Pinta.
- Escribe un cuento, poesía, historia, relato...
- Realiza manualidades: algo de decoración para la casa, abalorios.
- Prueba con nuevas recetas de cocina.
- Practica con ese instrumento que tienes tan olvidado.

# ¿Que puedo hacer?

**7. Apoyarte** en la gente que quieres

- ❑ Llama a través de móvil, fijo, Skype, whatsapp, houseparty, a familiares, amigos o incluso es un buen momento para contactar con aquellos amigos a los que “nunca tengo tiempo de llamar”.

**8. Responsabilidad**  
Por ti y por el resto

- ❑ Sigue las instrucciones que nos facilitan.
- ❑ Cuanto antes miremos todos en la misma dirección, antes volveremos a nuestras vidas.

9. Fórmate, estudia algo online

- ❑ Inglés, francés, alemán...? Ahora si que no hay excusa!
- ❑ Piensa en algo que te guste, con lo que conectes y te interese aprender.

# ¿Que puedo hacer?

## 10. Entretenerte

- Realiza un puzzle.
- Busca una maqueta.
- Organiza el armario, aprovecha a hacer limpieza y deshacerte de todo aquello que no te pones.
- Ordena tus fotos.
- Escucha una canción.
- Retoca tu C.V
- Actualiza tu linkedin.

# ▶ Ocio desde casa



# Museos virtuales

## ▶ **Tour virtual de estos diez museos:**

- ▶ 1. 'Pinacoteca di Brera' en Milán (Italia)
- ▶ 2. 'Galleria degli Uffizi' de Florencia (Italia)
- ▶ 3. 'Musei Vaticani' en Roma (Italia)
- ▶ 4. 'Museo Archeologico' de Atenas (Grecia)
- ▶ 5. 'Museo del Prado' en Madrid (España)
- ▶ 6. 'Louvre' de París (Francia)
- ▶ 7. 'British Museum' en Londres (Inglaterra)
- ▶ 8. 'Metropolitan Museum' de Nueva York (EEUU)
- ▶ 9. 'Museo Hermitage' en San Petesburgo (Rusia)
- ▶ 10. 'National Gallery of art' en Washington (EEUU)

**\*Búsqueda en google tour virtual y nombre del museo**

# Varias opciones

- ▶ El **Museo Nacional del Prado** realizará cada día a las diez de la mañana una emisión en directo en su cuenta de [Instagram](#) en la que expertos comentarán y analizarán algunos de los cuadros que posee la pinacoteca.
- ▶ **La Casa Encendida** [ha abierto su web](#) de par en par para tener en un solo click todos los contenidos del centro.
- ▶ el **Teatro Real** representará sus obras sin público y en directo. De esta forma, los días 17, 19, 20, 22, 23 y 25 se retransmitirá la obra *Aquiles en Sciros*, de Francesco Corselli, a través de la plataforma del coliseo [My Opera Player](#)

## Varias opciones

- ▶ La editorial [Hearst España](#) ofrece hasta el 1 de abril acceso gratuito a todas sus publicaciones: 10 minutos, harper's bazaar, esquire, que me dices, elle, Cosmopolitan, mi casa, nuevo estilo, men's/women's health, fotogramas...
- ▶ Desde el perfil de [@yomequedoencasarecital](#) en Instagram, recital de poesía online en cuarentena, llamado #yomequedoencasarecital, se celebrará del 16 al 22 de marzo.
- ▶ **Sigue abierta la Poetry Slam Coronavirus de la asociación Escaparate de Poesía de Madrid.** Puedes participar enviando tu poema, o asistiendo a los recitales de un minuto del resto de participantes, en el Instagram de [@escaparatedepoesia](#).

# Leer

- ▶ Muchas **librerías independientes** han habilitado la compra online.
- ▶ Si es socio de alguna biblioteca tiene la posibilidad de acceder al catálogo de [efilm](#). Cada comunidad tiene su propio catálogo.
- ▶ **La UNESCO ha recordado el libre acceso a la Biblioteca Digital Mundial.** Miles de libros, mapas, textos, fotos, grabaciones y películas.
- ▶ **Roca editorial ha puesto gratis y a disposición de los lectores varios de sus títulos** con la campaña #YoMeQuedoEnCasaLeyendo.
- ▶ **El dibujante Lorenzo Montatore** ha facilitado la descarga gratuita de **El Colectivo de Autoras de Cómic**, que busca la igualdad de género en el mundo de la viñeta, ha realizado [una compilación de cómics en abierto hechos por mujeres](#).
- ▶ **Audiolibros:** a través de ivoox, storytel, audio-libro.com



# Cine/Series

- ▶ **La Filmoteca Española ha puesto en marcha #DoréEnCasa**, una iniciativa para hacer accesibles los materiales recuperados y restaurados recientemente. Ya está disponible 90 minutos de Antonio del Amo en 1949, recuperada en 2018.
- ▶ **Netflix, HBO, Amazon, Movistar** entre otras.
- ▶ **FlixOlé pone a disposición del público su catálogo**, gratuito durante un mes. Con el registro en FlixOlé y el código YOMEQUEDO.



# Podcasts y charlas TED

## ▶ APP Ivoox



## ▶ **Charlas TED:** Tecnología, Entretenimiento, Diseño. Diferentes temáticas en inglés y español.



# Música

- ▶ La **Filarmónica de Berlín** abre las puertas de su sala de conciertos y documentales.
- ▶ **Cuarentena Fest**, entre el 16 y el 27 de marzo centralizará [en su tumblr](#) conciertos en directo a través de youtube
- ▶ **Spotify**
- ▶ - La **Opera Metropolitana de Nueva York** va a tener streams gratis. Cada noche a las 7:30pm EST mostrarán una ópera nueva, y estará disponible durante 20 horas.
- ▶ La **ópera de Viena**, también ofrece programación [www.staatsoperlive.com](http://www.staatsoperlive.com).  
(Las emisiones comienzan a las **19:00** o a las **17:00** dependiendo de la duración)



**Cuarentena Fest**  
FESTIVAL DE MÚSICA EN DIRECTO A TRAVÉS DE YOUTUBE

MARZO	JUNES 9	DOMINGO 22	MÉRCOLES 25
<b>LUNES 16</b> 101 Adriana Proenza 102 Café7 103 de Calle 104 Marcelo Criminal 105 Seta, Trueno Negro	<b>JUNES 9</b> 106 Las Ligas Meneas 107 Calla 108 Céfiro 109 Kids From Mars	<b>DOMINGO 22</b> 110 Papá Tepe 111 Barbara 112 Pavla 113 Stephen Paves	<b>MÉRCOLES 25</b> 114 Cachibos 115 Kora 116 Lola 117 Gunguis
<b>MARTES 17</b> 118 Peridoge 119 Valdivia 120 Casero 121 Alon Tanga	<b>JUNES 23</b> 122 Evelyns and the Tragedies 123 Casa Morada 124 Megareño 125 El Guapo 126 rebe	<b>LUNES 23</b> 127 The Crabs 128 Apples 129 Colecho 130 De Sibus 131 Ayaka 132 Ishtarrigas	<b>JUEVES 26</b> 133 Apartamentos Anaxilas 134 Bófios 135 Estrella Fugaz 136 Kanti 137 Dulcesuadía 138 Angel Cafe
<b>MÉRCOLES 18</b> 139 Estrogonías 140 Casafes 141 Maceos y Molibanas 142 Lo Nubi	<b>VIERNES 27</b> 143 ryoji 144 Cacha 145 Abu 146 Molanube 147 Echina 148 Inocencia	<b>MARTES 24</b> 149 El Pato de Cal Ent 150 Carita 151 David Dandel 152 Paco Moreno y sus números	<b>VIERNES 27</b> 153 Chelergento Líquido 154 De los Santos 155 Jaso Inseño 156 Martavil 157 Bellacorn 158 Pixel de Steel

Sigan las actividades en [cuarentonafest.tumblr.com](http://cuarentonafest.tumblr.com)

# Revistas

- ▶ **Hearst España**, ha puesto durante un mes la edición digital de todas sus revistas en acceso gratuito. Un total de 19 cabeceras a las que puedes acceder desde la plataforma Kiosco y Más.
- ▶ La revista de fútbol independiente '**Líbero**', ha subido a la red versiones para leer en pantalla de todos sus números publicados.
- ▶ La revista científica '**Muy Interesante**' regala algunos de sus números en formato digital.



# Teatro

- ▶ La **teatroteca** del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y la Música ofrece la posibilidad de seguir **representaciones teatrales** grabadas.

Es un servicio de préstamo en línea para usuarios registrados.



Gracias por tu atención y esperamos que pueda ser de utilidad para sobrellevar mejor estos días.

Para cualquier cuestión, no dudes en ponerte en contacto con nosotras.

## **Clínica Nozaleda y Lafora.**

C/ José Ortega y Gasset nº44 1ºc y d - 28006 Madrid

Tfno: 91 401 72 72 / 672 13 56 73

[nozaledaylafora@gmail.com](mailto:nozaledaylafora@gmail.com)

*-Todo va a ir bien-*