

# 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, afeítate...
- 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](#).

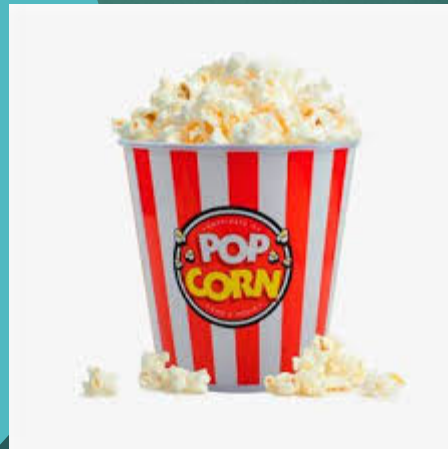
# Leer

- ▶ 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 STREAMING EN TIEMPO CONVULSO			
<b>MARZO</b>			
<b>LUNES 16</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>DOMINGO 22</b>	<b>MÉRCOLES 25</b>
100 Adriana Proenza	100 Las Ligas Meneas	100 Papá Tepe	100 Cachibán
100 Caselli	100 Callia	100 Barbara	100 Nona
100 de Calle	100 Céfiro	100 Pavla	100 Lola
100 Marcelo Criminal	100 Kids From Mars	100 Stephen Paves	100 Gunguis
100 Seta, Trueno Negro		<b>LUNES 23</b>	<b>JUEVES 26</b>
<b>MARTES 17</b>	<b>VIERNES 20</b>	100 The Crabs	100 Apartamentos Anaxilas
100 Préndigo	100 Evelyns and the Tragedies	100 Apples	100 Bófios
100 Valdivia	100 Casa Morada	100 Colecho	100 Estrella Fugaz
100 Casero	100 Megareño	100 Da Silva	100 Santi
100 Alon Tanga	100 El Guapo	100 Ayala	100 Dulcesuadas
	100 rebe	100 Ishtartrigas	100 Angel Cafe
<b>MÉRCOLES 18</b>	<b>SÁBADO 21</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>VIERNES 27</b>
100 Estrogonías	100 ryoji	100 El Pato de Cal Ent	100 Diferencia Líquido
100 Casales	100 Carola	100 Carli	100 De los Santos
100 Marcos y Malibus	100 Abu	100 David Dandel	100 Jaso Inseño
100 Lo Nubi	100 Molanube	100 Paco Moreno y sus números	100 Martavil
	100 Eklina		100 Bellacorn
	100 Inocencia		100 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-*