

## GUIA DE RECURSOS PARA PASAR LA CUARENTENA

### ¿POR QUÉ ESTAMOS ENCERRADOS EN CASA?

Como sabéis sufrimos una pandemia que afecta a varios países en todo el mundo causada por el COVID-19, un virus nuevo del tipo coronavirus que causa una enfermedad llamada Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). Para detener la propagación de la enfermedad se ha decretado un periodo de cuarentena obligatorio: si no salimos de casa no nos contagiaremos, y lo que es más importante, no contagiaremos a otras personas.

### ¿Y YO QUÉ HAGO?

Lo primero, no salgas de casa a menos que sea imprescindible. Si tienes que salir, sigue las instrucciones de sanidad:

[Información portal Astursalud](#)

Para llevar esto lo mejor posible, puedes seguir una serie de pautas muy sencillas que mantendrán a tu cerebro ocupado:

- Levántate temprano. Aunque nos parezca que dormir hasta tarde y ver la tele hasta las tantas es genial y no nos afecta no es cierto. El descanso durante el día no es igual que por la noche, debido a lo que se conoce como [ritmos circadianos](#). Es por eso que la gente que trabaja de noche gana un plus en su sueldo: porque ese cambio perjudica, a la larga, nuestra salud.
- Sigue tu rutina de aseo normal: dúchate, vístete, péinate e incluso maquíllate o ponte perfume si te apetece. Parece una tontería, pero es la forma que tenemos de decirle a nuestro cerebro que nos vamos a activar, que se ponga las pilas.
- Organízate un horario de trabajo y estudio y cúmplelo. No tienes por qué trabajar como si siguieses yendo al instituto, pero si necesitas no perder el hilo de las clases ni los hábitos de estudio, porque a la vuelta tendrás que retomarlo todo y cuanto más hayas trabajado ahora más sencillo te resultará reengancharte luego al ritmo de clase ¿Has seguido una serie durante meses y luego la has dejado de ver durante un par de semanas? ¿A qué te cuesta un buen rato volver a pillar la historia? Pues esto es lo mismo.
- Cuando organices tus horas de estudio, es muy importante que fijes también unos horarios de descanso para que tu cerebro no se agote y tus ojos no sufran. Lo normal es un descanso visual de 5 minutos cada hora: párate, mira a lo lejos, masajéate los ojos. También, cada dos horas más o menos hazte un descanso más largo, de unos 15 minutos: levántate, da una vuelta por casa, asómate a la ventana o a la terraza, ... Nuestro cerebro necesita desconectar, si trabaja más de dos horas es como si se le agotase la batería, será trabajo perdido.
- Respeta los horarios de comidas y sigue una dieta equilibrada. Ahora que tienes más tiempo tu cuerpo te va a pedir comida, pero no confundas el aburrimiento con el hambre. Puedes repetírtelo cada vez que vayas a picotear: “no tienes hambre, solo te aburres, muévete”. Date una vuelta, habla con alguien, distrae tu mente.
- Ahora que estás en casa es un momento genial para aprender de tu familia: cocina con ellos, aprende trucos de limpieza, aprovechar para limpiar y organizar juntos, o simplemente hablad.

- Establecer unos horarios y rutinas de ocio para las tardes también es recomendable: después de comer llamar a los abuelos/a un amigo, luego ejercicio, luego ver una peli, luego escuchar música y bailar un rato, ...
- Resérvate al menos una hora diaria de actividad física: baila, haz una rutina de ejercicios, etc. Muchos gimnasios y entrenadores personales están compartiendo rutinas para hacer en casa en sus redes sociales, como por ejemplo @mjgarciafitness, @miguelcamarenasalud, @powerexplosive, @yo\_entreno\_en\_casa, etc.

## RECURSOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

En esta situación son muchos los que se han volcado ofreciendo recursos de ocio de forma altruista. Os dejo algunos ejemplos, ¡pero tenéis muchas más!

### LECTURA

Varias editoriales han abierto sus recursos de forma gratuita o a precios muy bajos. Además, la red de bibliotecas os ofrece sus recursos digitales de forma gratuita en este enlace: <https://www.culturaydeporte.gob.es/cultura/areas/bibliotecas/mc/eBiblio/inicio.html>. También tenéis wappad, una app de lectura donde tenéis muchísimas obras gratuitas de todos los estilos.

### MÚSICA

Muchos artistas musicales están dando recitales a través de sus redes sociales. En este enlace podéis encontrar un listado de artistas y días: <https://cuarentenafest.tumblr.com/>

Además, casi todos los artistas están haciendo directos por las tardes y noches para hacernos más amena la cuarentena, como es el caso de Mónica Naranjo, Rozalem, Laura Pausini,

### JUEGOS

Varios desarrolladores están ofreciendo sus juegos de forma gratuita (<https://www.xataka.com/videojuegos/juegos-gratis-te-quedes-casa-estudios-distribuidoras-regalan-titulos-coronavirus>), y algunos juegos han hecho cambios para mejorar su jugabilidad desde casa, como pokémon go.

### ARTE

Varios museos han abierto sus guías virtuales y están creando contenido nuevo sobre sus obras. En este artículo tenéis el enlace a varios, como el Prado, Reina Sofía, Louvre, etc.: <https://www.elperiodico.com/es/ocio-y-cultura/20200318/que-hacer-hoy-barcelona-miercoles-1-marzo-2020-7892352>

Además, algunos artistas, ilustradores, artesanos, etc. están subiendo a sus redes contenido especial hablando sobre su obra, sus procesos creativos, etc.

### Y MÁS...

Os dejo un enlace con montones de ideas más: <https://www.xataka.com/literatura-comics-y-juegos/evita-aburrimiento-decenas-formas-para-todos-gustos-invertir-tu-tiempo-ocio-durante-cuarentena>

Ánimo y recordar que siempre es mejor mantener una actitud positiva. Podéis ver esto como una oportunidad para aprender, hacer cosas nuevas, pasar más tiempo con vuestra familia y dedicaros más tiempo a vosotros y vosotras mismas. Algunas de las grandes obras de la literatura surgieron en reclusión, como El Decameron de Boccaccio, El Quijote de Cervantes, De profundis de Wilde o el cancionero y romancero de ausencias de Miguel Hernández.

¡Nos vemos a la vuelta!