



**¿QUÉ HORA ES
COMUNIDAD?!**



madrid
salud



Y tú... ¡¿ Cómo marcas tus horas !?

¿Qué hacías antes que puedas continuar ahora?
y ¿qué cosas puedes transformar para hacer en tu casa con
creatividad y humor?.

RECUERDA:

- Busca un horario fijo para levantarte y acostarte.
- Establece un número de comidas al día con regularidad.
- Reserva un tiempo dedicado a trabajos personales.
- Mantente activo/a, realiza actividades creativas y cognitivas, trabajos manuales...
- Cuida las relaciones sociales.



Para continuar con el día a día durante el estado de alarma os proponemos dos activos en salud:

CREATIVIDAD y HUMOR

Con estas dos herramientas hemos creado un sencillo reloj con recomendaciones y ejemplos de actividades variadas y saludables a lo largo del día.

Y tú... ¿Cómo marcas las horas?!

En el confinamiento, las situaciones son diversas y complejas.

Hay muchas redes de apoyo comunitario.

Busca las que estén más cerca de tí. #DinamizaTuCuarentena



<http://mapeandopuertadelangel.blogspot.com/> <https://dinamizatucuarentena.wordpress.com/>

Te proponemos un ejemplo:



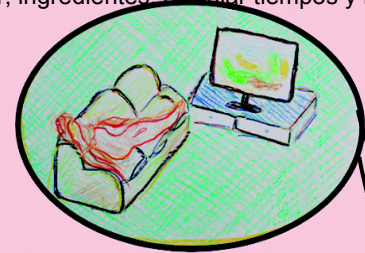
8.00 - 9.00 h / Buen ánimo
Despertar hombros, pectorales y brazos
abriendo las ventanas para que entren luz y aire nuevos.



10.00 h / Hábitos saludables e higiene
Limpiar la casa a diario y cuidar el aseo personal
jugando con estiramientos corporales.
¡a ritmo de ZUMBA!



13.00 h / Actividades creativas
La cocina es un espacio de creatividad y de salud
para combinar, ingredientes, calcular tiempos y medidas.

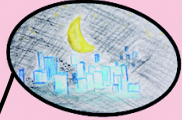


16.00 h / Descanso personal
Relajarse viendo videos de plantas y paisajes que
generan estados de ánimo positivos y conectan con la
vitalidad de la naturaleza.



18.00 h / Vida social
"Tomarse algo" a media tarde y charlar con contactos
cercanos por telefono, whassap o videollamada.

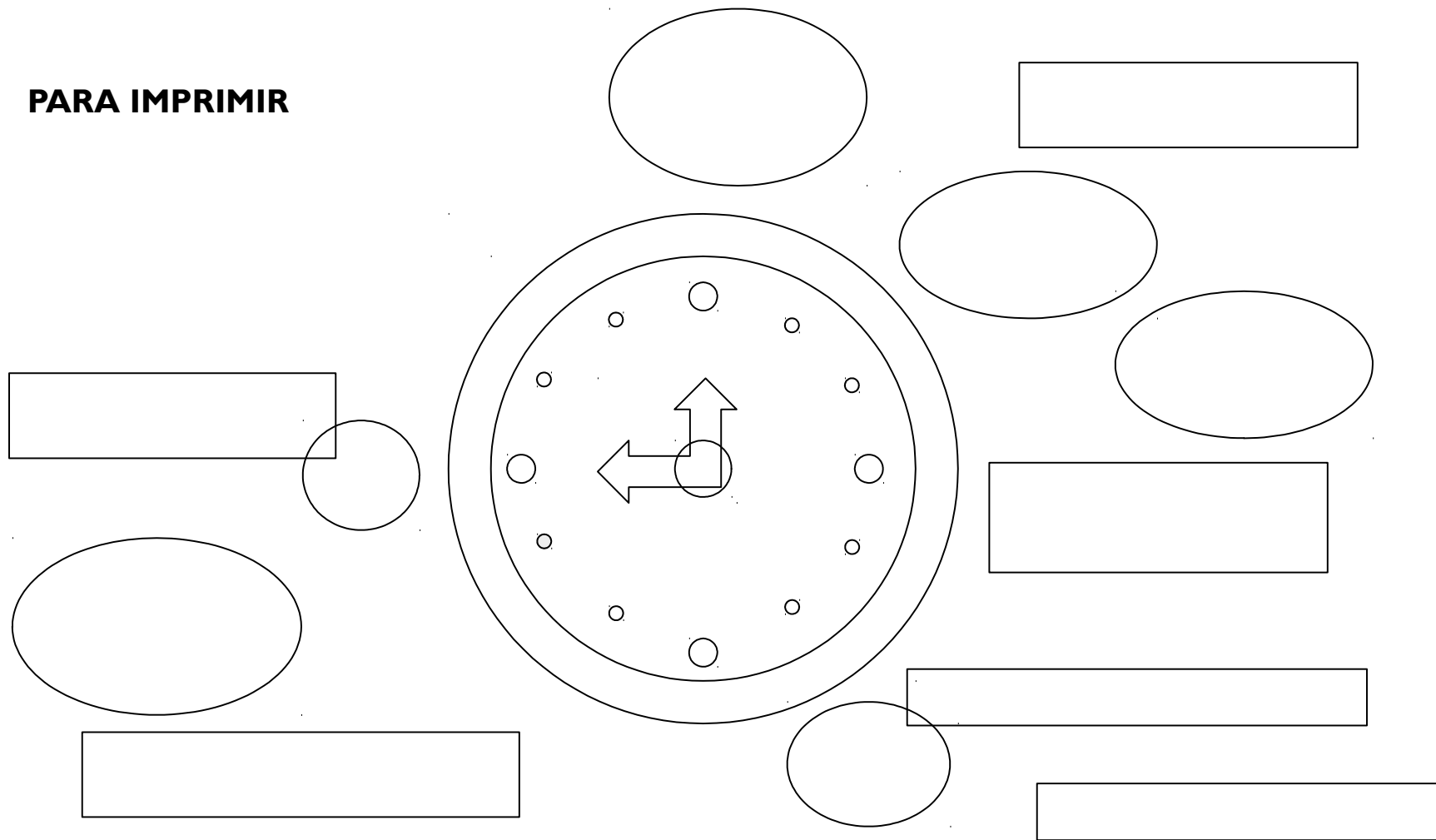
22.00 - 23.00 h / Dormir. Usar la cama para
descansar, soñar y las relaciones sexuales sin
riesgo durante las noches.



20.00 h / Vida en común
Asomarse a la ventana o balcón para
compartir y agradecer, aplaudiendo con el
vecindario.



PARA IMPRIMIR



Me levanto a las h
Me acuesto a las h

DÍAS / RUTINAS	Desayuno	Actividades	Comida	Actividades	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Fin de semana					

PARA IMPRIMIR

Me levanto a las h

Me acuesto a las h

DÍAS / RUTINAS	Desayuno	Actividades	Comida	Actividades	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Fin de semana					