

# Tips de Autocuidado



COLEGIO LOS NOGALES

**Estas son algunas  
recomendaciones para nuestro  
bienestar recogidas de varias  
fuentes como Fenalco, OMS,  
International ACAC y la  
comunidad nogalista.**



COLEGIO LOS NOGALES

# Preguntas diarias

1. ¿Qué puedo **agradecer** del día de hoy?
2. ¿De quién estoy **pendiente** y con quién me **conecto** hoy? (Dentro y fuera de la casa)
3. ¿Qué **valor** de la rutina que tuve hoy si la comparo con la de antes?
4. ¿Cómo logré **desconectarme** hoy de la rutina de trabajo?
5. ¿Qué **ejercicio físico** hice hoy?
6. ¿Qué **descubrí** hoy?

A group of students in a classroom are gathered around a table, working on a project. They are looking at papers and using colored paper to create something. The background shows educational posters on the wall, including one titled '¿Para qué se usa?' and another titled 'Tipos de Or'. The students are wearing dark jackets with 'NOGALES' written on them.

# Consejos para largos períodos dentro de la casa



COLEGIO LOS NOGALES

# Evita la sobreinformación

La sobreinformación puede generar mucha ansiedad. Para cuidarte, evita estar conectado todo el día escuchando sobre el coronavirus. Infórmate solo en un momento concreto del día con una o dos fuentes confiables. Es importante verificar la procedencia de la información y no confiar ciegamente en cosas como cadenas de WhatsApp. El resto del día procura estar ocupado haciendo actividades que no estén relacionadas con el tema.

Piensa que, gracias a tu sacrificio estás haciendo un bien para ti, para los demás y para la sociedad y no pienses en que no te dejan salir. Estás haciendo algo para el bien común. Enfócate en que, aunque es difícil, quedándote en casa estás salvando vidas.

**Enfréntalo con  
una actitud  
positiva**

# Mantén una rutina diaria

- Levántate, báñate y arréglate como siempre lo haces.
- Aliméntate en los horarios establecidos.
- Haz ejercicio físico y cuida tu mente (mindfulness, yoga, meditación, oración, ejercicios mentales, etc.)
- Dedícale un rato a algo que te guste.
- Arriésgate a ensayar o aprender cosas nuevas.
- Establece un tiempo de desconexión de pantallas y date tiempo para tí.
- Respeta tus horarios establecidos de reuniones, no tienes que responder mensajes, llamadas o correos de manera inmediata, haz una cosa a la vez.
- Comunícale a tu coordinador cuando sientas que no te alcanza el tiempo o que no logras cumplir las metas propuestas.
- Establece metas realistas y baja tus expectativas, es el momento de ser flexible contigo mismo.
- Respeta tu horario laboral, no lo uses como excusa para ocuparte de más.
- Diseña esta rutina para tí mismo previamente y cúmplela.

Reúnete con tu familia, evalúa lo positivo y lo negativo del día y hagan los ajustes necesarios para el bienestar de todos.

Hagan “acuerdos” y nuevas negociaciones mediante las cuales van a colaborar y a apoyarse unos a los otros, esforzándose para disfrutar este espacio al máximo.

**¡SON UN EQUIPO!**

**Ayúdense  
mutuamente**

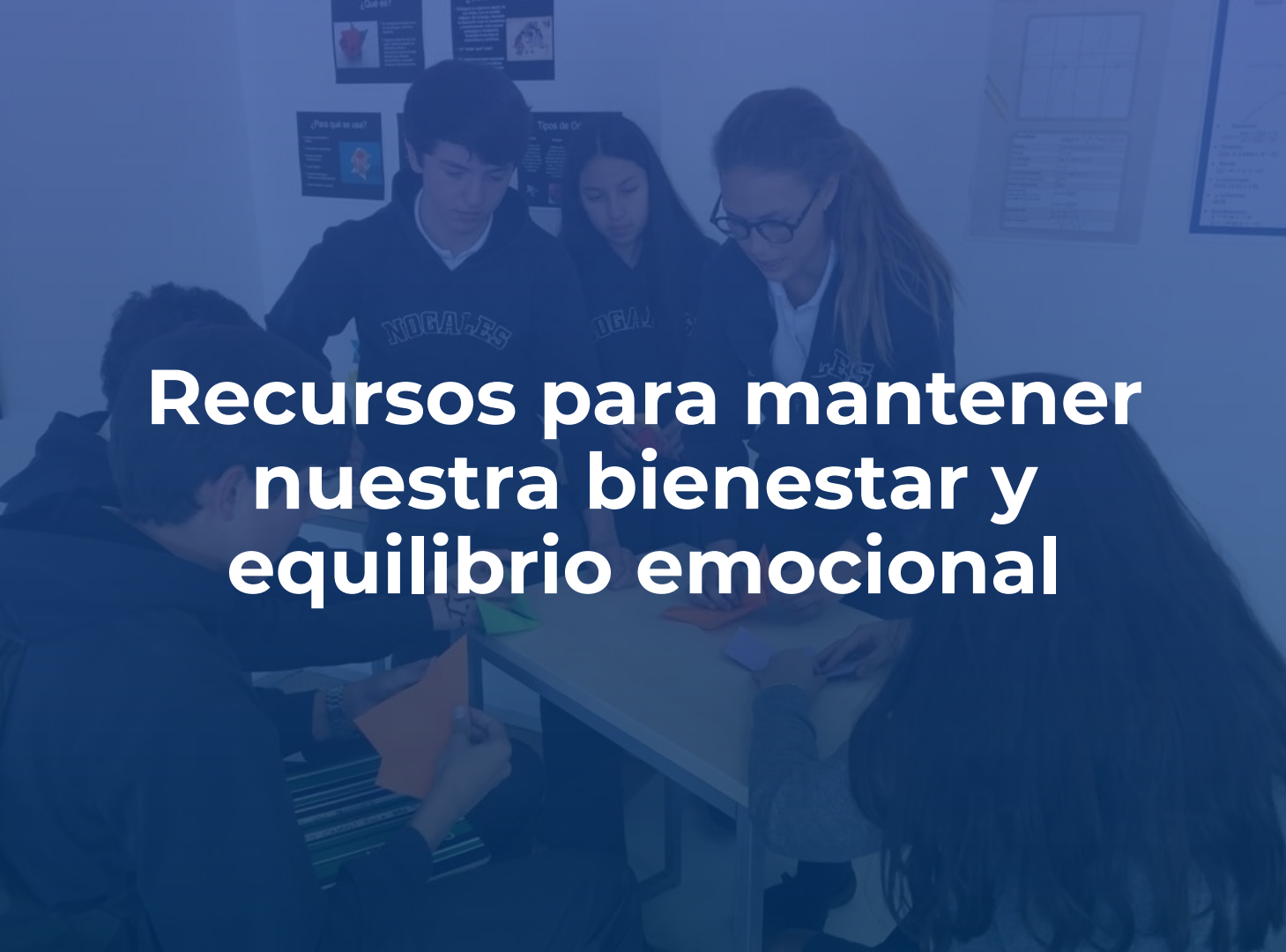


# Para sus hijos

El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ejemplo, por las tardes pueden compartir, comer juntos y luego aprovechar la situación para hacer actividades en familia o tener su espacio de juego solitario.

De igual manera es importante que se puedan conectar con sus amigos del colegio, ensaya aplicaciones como **Zoom** ( [App Android](#) - [App iPhone](#) ), **Meet** ( [App Android](#) - [App iPhone](#)), **Houseparty** ( [App Android](#) - [App iPhone](#) ),y **Discord** ( [App Android](#) - [App iPhone](#) )

Es importante que los niños comprendan que no deben salir de casa no por el miedo a contagiarse sino porque este modo se están protegiendo a ellos mismos, a los otros y especialmente a personas de salud frágil. Es fundamental que entiendan que todos estamos haciendo un acto de valor con sentido trascendente.

A group of students in a classroom setting, looking at a document on a table. The image is overlaid with a blue tint. The students are wearing dark jackets with 'NOGALES' written on them. There are educational posters on the wall in the background.

# Recursos para mantener nuestra bienestar y equilibrio emocional



COLEGIO LOS NOGALES

# Tecnológicos y audiovisuales (1/3)

[Lista de conciertos en vivo recomendados por NPR](#)

[Webcams de animales en vivo](#)

[Museos y galerías virtuales](#)

[Stream de Bob Ross 24/7](#)

[Les Mills](#): 100 rutinas de entrenamiento de forma gratuita. *Born to move* para nuestros niños y jóvenes, clases de *Bodycombat*, clases de *Grit*, *Bodyflow* (mezcla de Yoga, Pilates y Tai Chi), *Shōbam* (Baile) y *Mindfulness*

[7 Minute Workout](#): Aplicación para hacer ejercicio.

[Libros de Editorial Planeta para descarga hasta el 31 de marzo](#)

[450 Cursos de Ivy Leagues](#)

[Coursera](#) : Plataforma para ver cursos online de todo tipo de tema y en diversas universidades y compañías del mundo.

# Tecnológicos y audiovisuales (2/3)

El **Padre Pedro Cancino**, nuestro capellán, nos ofrece diariamente la **lectura del evangelio** acompañada de una profunda y sencilla meditación.

La **Asociación Santa Cruz**, a través de su cuenta en **Facebook** ofrece todos los días acompañamiento espiritual católico en vivo a través de las siguientes actividades:

**9:00 a.m.** – Rosario y Adoración Eucarística

**12:00 m.** – Oración del Ángelus

**3:00 p.m.** – Coronilla Divina Misericordia

**6:00 p.m.** – Misa

**Catalina Rodríguez**, quien fue parte de nuestro equipo docente por muchos años, acompañará a través del coaching, meditación y yoga a la comunidad nogalista en los siguientes espacios desde la plataforma zoom:

**Yoga Nidra**: Lunes, miércoles y viernes de 5:30 p.m. a 6:00 p.m.

**Meditación**: Martes de 8:30 p.m. a 9:00 p.m.

**Headspace**: Aplicación de meditación de tipo Mindfulness.

# Tecnológicos y audiovisuales (3/3)

Supercook: Herramienta que vuelve los ingredientes de tu casa en diferentes recetas

Recetas de repostería Alma's Academy

22 ideas de cenas familiares

Lista de los mejores juegos de mesa:

Algunos de estos juegos se encuentran para jugar online con tus amigos:

UNO

Tabletop Simulator: Simulador de cualquier juego de mesa de forma virtual

Google Earth: Con esto se puede explorar todo el planeta y ver las cosas desde arriba, tiene algunos modelos en 3D. Se puede usar desde un computador o celular.

Podcasts ( App Android - App iPhone ): Los podcasts son programas de radio que podemos escuchar en cualquier momento de forma gratuita y tienen una gran diversidad de contenido. Diana Uribe está disponible en este formato y se pueden encontrar muchas otras producciones en cualquier idioma.

# Sé consciente del uso de pantallas

Es normal usar pantallas gran parte del día, pero esto puede agotarnos. Es importante tener espacio lejos de ellas y también usar herramientas que nos ayudan a que nuestros ojos no se cansen tanto:

**Dark Reader** ([Firefox](#) - [Chrome](#)) - Extensión para navegadores que permite modificar las páginas a un tema oscuro. Una extensión de navegador es un pequeño módulo de software para personalizar un navegador web. Los navegadores permiten variedad de extensiones; incluida la modificación de la interfaz de usuario, bloqueo de publicidad y la administración de las cookies.

**f.lux** ([link](#)) - Herramienta para computadores que filtra la luz azul y da un tema más “cálido” a la pantalla.

# Cuida tus oídos

El uso constante de audífonos que usamos para las videollamadas tienen un gran efecto sobre nuestra capacidad de escucha. Según la Organización Mundial de la Salud, no debemos usar audífonos por más de 60 minutos diarios. Por esto es importante ser consciente del tiempo que los usamos, mantener el volumen bajo o usar parlantes para protegernos.