



Universidad de Concepción

Dirección de Personal

**ME QUEDO EN CASA**

**#MeQuedoEnCasa**

Boletín N° 2  
Recomendaciones y Actividades  
Promotoras de Bienestar en el Hogar

Mayo, 2020

# 1) SALUD MENTAL

## Covid-19

### LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Es muy importante saber que la Pandemia del Covid-19 es una crisis que nos ha puesto a todos y todas en una situación de vulnerabilidad, ya que implica una amenaza real a nuestra salud, además de una serie de cambios en nuestras rutinas diarias. A esto hay que sumar también una gran cuota de incertidumbre, en relación al camino que va a tomar la enfermedad y a las consecuencias económicas que puede traer.

Es por todo lo anterior que es esperable que aparezcan algunos síntomas, como angustia, irritabilidad, problemas para dormir, etc. Frente a estos malestares es muy importante, que usted sepa que esto es algo normal, pero que podemos hacer una serie de acciones que nos pueden ayudar a disminuir estos síntomas.

Las siguientes recomendaciones fueron sugeridas por la Psicóloga Maruzella Valdivia Peralta, Académica del departamento de Psicología de la Universidad de Concepción.



**PSICÓLOGA MARUZELLA VALDIVIA PERALTA**, académica del departamento de Psicología UdeC.



**1. Flexibilizarnos**, tenemos que acordarnos que estamos en una crisis, por lo tanto, no podemos pensar que vamos a rendir y que todo va a funcionar como en una situación normal, debemos aprender a ser más condescendiente con nosotros mismos y con nuestra familia.



**2. Es muy importante conversar sobre nuestros sentimientos** con otras personas, no encerrarnos, esto puede ser en persona o virtualmente.



**3. Tener una rutina**, en la que se respeten ciertos horarios como las horas de comida y de dormir.



**4. Hacer actividad física** genera endorfinas y ayuda a mejorar el ánimo.



**5. Mantener contacto** con nuestras amistades y familia vía *online* (no aislarse).



**6. Tratar de tener espacios compartidos con quienes vivimos**, como jugar juegos de salón o ver películas, pero también tratar de tener espacios personales.



**7. Compartir las labores hogareñas** entre los distintos miembros de la familia, incluso los niños y niñas pequeñas pueden colaborar en cosas sencillas.



**8. No estar permanentemente viendo las redes sociales y/o noticias** (nos termina angustiando más).

## #MeQuedoEnCasa

MÁS INFORMACIÓN, CONSULTAS Y EMERGENCIAS EN Bío Bío - TEL. 800 500 836

La Unidad de Servicios y Actividades Estudiantiles de Campus Los Ángeles comparte las siguientes 6 claves para manejar la ansiedad en casa:

**Plan protección mayor**

**1** Fono de **CONTENCIÓN EMOCIONAL**  
**800 400 035**

**2** #CuidémonosEntreTodos  
**Cuenta Conmigo**  
[www.gob.cl/cuentaconmigo](http://www.gob.cl/cuentaconmigo)

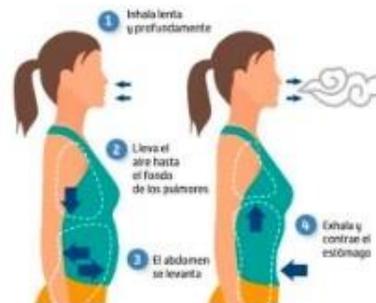


# ANSIEDAD



## CLAVES PARA MANEJARLA EN CASA

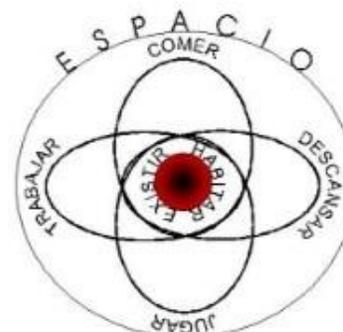
**1. Respiración:** Los ejercicios de respiración son claves para relajar los músculos, lo que nos ayuda a liberar estrés y a conciliar el sueño.



**2. Hablar y sentir:** Que el aislamiento sea físico y no emocional. Expresar cómo nos sentimos es necesario para no saturar la mente.



**3. Que la cama no sirva para todo:** Debemos continuar con nuestras rutinas de la forma más cercana posible. En este sentido, respetar los espacios es fundamental.



**4. Comer bien:** Un síntoma de ansiedad puede ser el comer de más, por eso debemos cuidar los horarios de las comidas y servir y proporcionar el alimento en el plato.



**5. Día a día y paso a paso:** A pesar de estar preocupados por el futuro, hay que vivir el presente y ofrecer atención plena a lo que hacemos para mantener el equilibrio interno.



**6. Ejercicio:** Es necesario mantener alguna actividad física, ya sea caminar más en casa o subir más escaleras. Actividades como yoga o pilates nos ayudan a relajarnos.



# 1455

**Fono Orientación en**  
violencia contra la Mujer

✓ GRATUITO ✓ CONFIDENCIAL ✓ ATENCIÓN 24/7

## 2) ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

Rutina de ejercicios propuesta por la Sección de Deportes de la Universidad de Concepción Campus Chillán

### IMPORTANCIA DE UNA PAUSA ACTIVA



Estimada comunidad universitaria, con el objetivo de mantener una buena salud física y mental, te presentamos una serie de ejercicios, principalmente de elongación, que puedes realizar entre tus periodos de estudio y/o trabajo. Los debes realizar a diario, en periodos de 3 a 5 minutos, cada 2 o 3 horas, esto te ayudara a descontracturar tu musculatura, prevenir lesiones posturales y/o enfermedades laborales, ya que relajarás la mente, reducirás la tensión muscular y te sentirás con más energía.



2

### MANOS



Con la punta del dedo pulgar toque cada uno de los dedos de su mano, "0" abra la mano completamente. Flexione uno a uno los dedos y luego realice extensión.



Apriete los puños con la palma hacia abajo y rote las muñecas.

1

### MANOS



Estiramos los músculos flexores de las manos (los que pasan por la palma). Para ello, abrimos la mano, estiramos los dedos y con la otra mano los llevamos hacia arriba.



Con ambas manos a la vez. Estiramos los dedos y realizamos movimientos de rotación sobre el eje del brazo. Llevamos las palmas de las manos hacia arriba y después hacia abajo.



Con ambas manos a la vez, abrimos y cerramos los dedos.

3

### CABEZA Y CUELLO

A) Gire su cabeza a la derecha y sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro y cambie hacia el lado contrario. Repita el ejercicio tres veces de cada lado.

B) Lleve su cabeza hacia atrás, sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro, y baje lentamente la cabeza como si tratara de mirar el suelo sostenga por cinco segundos. Realice tres repeticiones hacia cada lado.



**4****CABEZA Y CUELLO**

**C)** Lleve su cabeza hacia el lado Derecho, coloque su brazo derecho sobre la cabeza apoyando la mano sobre la oreja izquierda y sostenga esa posición por cinco segundos, Vuelva al centro y cambie hacia el lado izquierdo. Repita tres veces hacia cada lado.



**D)** Colocar las manos detrás de la nuca y llevar los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respirar en esa posición tratando de aflojarse, relajar la mandíbula.

**E)** Con ambas manos realizar amasamiento de los músculos posteriores del cuello y de la región superior de la espalda.

**6****BRAZOS Y ESPALDA**

**C)** Suba los hombros hacia las orejas, ahora los contrae por diez segundos, distorsiónelos rápidamente. En la misma posición, muévelos hacia atrás en círculos. Repita el movimiento, en dirección inversa.



**D)** Eleve los brazos extendidos a los lados y toque las palmas de las manos arriba de la cabeza. Vuelva a la posición inicial.

**E)** De pie, con las rodillas firmes y las manos en la cintura, lleve los hombros hacia atrás y contraiga el abdomen, sostenga y vuelva a la posición inicial.

**5****BRAZOS Y ESPALDA**

**A)** Pase los brazos por detrás de la espalda, con la mano derecha tome la muñeca izquierda y tire suavemente hacia abajo. Incline la cabeza hacia el hombro derecho. Sostenga. Cambie de lado.



**B)** Lleve el brazo derecho por atrás de la cabeza y toque la espalda con su mano, coloque el brazo izquierdo sobre el codo realizando presión hacia abajo, Cambie hacia el lado opuesto.

**7****EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS**

**A)** Levantar la rodilla derecha hasta donde sea posible y sostener esta posición durante 10 segundos, mantener recta la espalda y la pierna de apoyo, luego repetir con la otra pierna.

**B)** De pie con la espalda recta doblar hacia atrás la pierna izquierda y toma la punta del pie con la mano izquierda manteniendo la pierna derecha recta y el brazo derecho recto a una altura de 90° respecto al cuerpo, mantener esta posición 10 segundos.



8

## EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS



C) Separar las piernas a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, flexionar la rodilla derecha aproximadamente 90° y apoyar todo el peso sobre la pierna flexionada, mantener la pierna izquierda recta



D) Extienda sus brazos hacia el frente y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga espalda recta sostenga esta posición por 10 segundos. Este ejercicio lo puedes también realizar parándote y sentándote repetidas veces en una silla.

9

## RECOMENDACIONES



1. Trabaja o estudia con ropa cómoda.
2. No es necesario que realices todos los ejercicios de una sola vez, puedes escoger algunos de ellos y elaborar tus propias rutinas.
3. Te recomiendo que cada ejercicio mantengas 10 a 15 segundos y lo repitas de 4 a 8 veces.
4. No te esfuerces demasiado en las primeras repeticiones, intensifica de a poco.
5. Te recomiendo poner música y moverte a tu ritmo por 5 a 10 minutos.
6. Si tienes con quien compartir para realizar esta actividad, será más motivador.

10

## EJEMPLO DE RUTINA



10 a 20 seg.,  
2 veces



10 a 15 seg.



10 a 15 seg.  
cada lado



10 a 20 seg.



3 a 5 seg.  
3 veces



10 a 12 seg.  
cada brazo



10 seg.



10 seg.

El Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción presenta recetas sabrosas, saludables y sencillas en su sitio:

<http://vidasaludable.udec.cl/node/173>

vidasaludable.udec.cl/node/173

**CENTRO DE VIDA SALUDABLE**

Reserva tu hora +56 (41) 266 1629 +56 (41) 266 1628 Victoria 580, Barrio Universitario, Concepción - Chile

Home Nosotros Infraestructura Contáctenos Quedémonos en casa

### Recetario Saludable CVS

- Platos Principales



- Postres



#### Parfait de Yogurt



#### Ingredientes (4 porciones)

- 2 Tazas de yogurt natural endulzado
- 2 Tazas de frutilla y/o moras y/o arándanos y/o frambuesas
- ½ Taza de granola o avena

#### Preparación

- Colocar ¼ de taza de yogurt en cada vaso y cubrir con ¼ de taza de fruta. Repetir 2 veces.
- Cubrir cada vaso con granola o avena y servir de inmediato.

## Croquetas de jurel (5 porciones)



### ✓ Paso a paso:

- Picar muy fino el cilantro, el perejil y la cebolla. Luego, en un bowl mezclar con el jurel, la ralladura de limón, el huevo y las especias. Lograr una mezcla homogénea.
- Cubrir con un film transparente y dejar reposar durante 30 minutos en el refrigerador.
- Luego, con ayuda de una cuchara, darle forma ovalada a las croquetas y ponerlas en una bandeja de horno previamente aceitada con aceite de oliva
- Hornear a 200° durante 15 a 18 minutos, hasta lograr que se doren.
- Una vez listo, servir y disfrutar!

### ✓ Ingredientes:

Jurel

450 gr

Cebolla

1/2 unidad mediana

Huevo

1 unidad

Cilantro

1 mata

Perejil

1 mata

Comino en polvo

1/2 cucharada

Limón

Ralladura de media unidad

Sal y pimienta

A gusto

### ✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 163 kcal    Proteínas: 23,0 g    H. de Carbono: 2,39 g    Grasas: 6,88 g    Fibra: 0,32 g

### ✓ Costo: \$316

**El consumo de pescados durante el embarazo y la lactancia es fundamental, ya que contribuye a un correcto desarrollo del sistema nervioso.**

# Covid-19

## CUIDADOS DEL HOGAR: DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ALIMENTOS



**NUTRICIONISTA  
DANIELA SOTO,**  
integrante del  
equipo de Vida  
Saludable UdeC.

### CUIDADOS EN CASA

-  El virus es capaz de permanecer en ciertas superficies como el aluminio, madera, plástico, papel, vidrio, etc. hasta por 5 días dependiendo del material.
-  En las superficies siempre es recomendable limpiar las zonas previo a la desinfección, luego de eso, desinfectar y dejar actuar al menos por un minuto.
-  Cuidados con la compra de alimentos o productos. Lo anterior, también, aplica para ciertos productos de supermercado que uno compra dentro de estos días, desinfectar antes de guardar en las despensas.
-  Lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez que se cocine alguna preparación y/o comer.

### DESINFECCIÓN Y USO DE CLORO EN SUPERFICIES Y ALIMENTOS:

El cloro y alcohol son químicos que nos ayudan a desinfectar las superficies, y el cloro, específicamente, ciertos alimentos:



La preparación de la solución de cloro para realizar en casa es la siguiente: 4 cucharaditas de cloro (cloro doméstico con una concentración inicial del 5%, mirar envase) por cada litro de agua, dicha preparación ojalá tenerla en un rociador para hacer más fácil la aplicación en superficies y/o elementos.

Desinfectar las frutas y verduras que compramos, tanto en ferias como supermercados, e incluso la que nos llega a casa a través de despacho. La manera más recomendada es la siguiente:



- Lavado manual con agua fría.
- Considerar la dilución de cloro de cucharadita de cloro por litro de agua, y sumergir las frutas y verduras en dicha solución.
- Dejar actuar por 5 minutos.
- Enjuagar nuevamente con agua fría.

*\*Recuerde, no pelar ni cortar las frutas y/o verduras previo al proceso de lavado y desinfección, así se evitará que patógenos, que se encuentren en la superficie, lleguen hasta el interior del alimento.*

# #CuidémonosEntreTodos

MÁS INFORMACIÓN, CONSULTAS Y EMERGENCIAS EN Bío Bío - TEL. 800 500 836

### 3) EDUCACIÓN Y CULTURA

#### Aplicaciones para aprender idiomas



memrise

Aprendizado divertido de idiomas, em qualquer lugar.

# 7 páginas legales para descargar libros gratis

<https://archive.org>

<https://freeditorial.com>

<https://www.biblioteca.org.ar>

<https://www.gutenberg.org>

<https://www.libroteca.net>

<https://www.bubok.es>

<https://ebiblioteca.org>

La Corporación Cultural de la Municipalidad de Los Ángeles invita a visitar los siguientes sitios desde donde se puede descargar libros gratuitos.



## TV Educa Chile

<https://www.tvn.cl/en-vivo/tveducachile/>

Esta señal tiene contenido pedagógico curricular de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Educación, material educativo facilitado por todos los canales y series educativas del Consejo Nacional de Televisión.



HORA	BLOQUE	DESCRIPCIÓN SEGMENTO
6:00 a 10:02	Despierta	Busca activar y poner en alerta los sentidos. Es un momento de energía, movimiento, música y risas.
10:03 a 11:54	Descubre	Reúne la línea de contenidos pedagógicos alineados al currículum escolar. Comprende Aprendo TV Mineduc.
11:55 a 12:31	Crea	Espacio activo de estimulación y creatividad en diferentes ámbitos: manualidades, cocina, música, arte, etc.
12:32 a 14:25	Diviértete	Este segmento es el "recreo del día". Es un espacio de relax con juegos, risas y locuras.
14:26 a 16:04	Despierta	Busca activar y poner en alerta los sentidos. Es un momento de energía, movimiento, música y risas.
16:05 a 17:56	Descubre	Reúne la línea de contenidos pedagógicos alineados al currículum escolar. Comprende Aprendo TV Mineduc.
17:57 a 18:35	Crea	Espacio activo de estimulación y creatividad en diferentes ámbitos: manualidades, cocina, música, arte, etc.
18:35 a 21:28	Diviértete	Este segmento es el "recreo del día". Es un espacio de relax con juegos, risas y locuras.
21:29 a 23:59	Diviértete en familia	Es un espacio para disfrutar en familia con documentales, ficciones históricas o programas misceláneos para ser consumidos por niños y que además entreguen conocimiento.

## 4) CONCILIACIÓN TRABAJO A DISTANCIA Y FAMILIA

ACHS

FICHA  
TÉCNICA



### CONSEJOS PREVENTIVOS PARA EL TELETRABAJO

- Consulta con tu empleador sobre las medidas de control en cuanto a seguridad y salud ocupacional a implementar en tu casa.
- Consulta con tu empleador si dispone de herramientas para identificar condiciones de riesgo y la forma de reportarlas.
- Otorga las facilidades para la que el empleador gestione aspectos relacionados con accidentes y enfermedades profesionales en tu hogar.



### ¿QUÉ ES RECOMENDABLE TENER PRESENTE CUANDO TRABAJAS DESDE TU HOGAR?

- Procura aislar fuentes de ruido externo (tráfico del vecindario, visitas de vecinos, niños jugando, etc).
- Mantén tu espacio de trabajo ordenado para evitar caídas y golpes.
- Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estés trabajando ya que se podrían derramar y provocar una quemadura.
- Utiliza las pausas de trabajo para consumir alimentos.
- Establece reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad (novedades, métodos de trabajo, problemas, etc.) para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimiza el riesgo de aislamiento.

- Descansa entre 8 a 10 minutos, cada una hora de trabajo de digitación intensa.
- Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración, como por ejemplo una pausa activa (elongar musculatura demandada en la digitación, elongar cuello y espalda, caminar, etc.).
- Separa el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa.



### RECUERDA:

- El seguro te cubre en accidentes a causa o con ocasión de trabajo. Ten especial cuidado con algunas labores de hogar que puedan ocasionarte un accidente.
- Se consciente de qué tarea eres capaz de desarrollar en modalidad de teletrabajo, sin generar riesgos que puedan afectarte a ti y tu familia.

## La ACHS nos presenta los siguientes consejos:

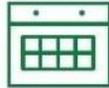
### TRABAJAR CUANDO HAY NIÑOS EN CASA ES UNA TAREA COMPLEJA QUE REQUIERE ORGANIZACIÓN

ACHS

Es importante separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (pausas, sindicatos, compañeros de trabajo, etc.)



Explica a los niños que la situación de aislamiento **es por precaución**, indícales que si bien el virus para ellos puede ser como un resfrío, para personas mayores puede ser muy grave, por lo que debemos ayudar a que los demás no se enfermen, recalcar que es un acto solidario de mucha relevancia, los ayudará a desarrollar la empatía y responsabilidad social



Explica que **no son vacaciones**, y que se les hará una rutina organizando los horarios. Una buena práctica es que en conjunto escriban el horario de una manera entretenida y que éste esté en un lugar que todos puedan ver durante el día. Preocúpate de respetar el horario o actualizarlo si hay algo que modificar. Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental



Ideal es que, al menos en la mañana, mientras tú trabajas ellos **hagan las tareas** recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas que pueden realizar



En youtube podrán encontrar **actividades físicas** como yoga para niños o baile entretenido, que se pueden realizar en espacios pequeños



Incluye dentro de la rutina planificada que colaboren en las **actividades domésticas** de limpieza y orden, así como al terminar cada actividad, que sean los mismos niños quienes ordenen y guarden



**Restringe el acceso** a dispositivos móviles y de videojuegos, estableciendo un horario para ello, de manera de no afectar negativamente su desarrollo cognitivo, social y emocional



Si hay más de un adulto cuidando a los niños mientras se trabaja, o si se está en casa con adolescentes, una buena idea es generar un "**código de trabajo**". Por ejemplo, si la puerta está abierta pueden entrar y hablar o jugar, si la puerta está medio abierta pueden tocar a la puerta para ver si pueden hablar o jugar, y si está cerrada, no deben tocar salvo que sea una emergencia

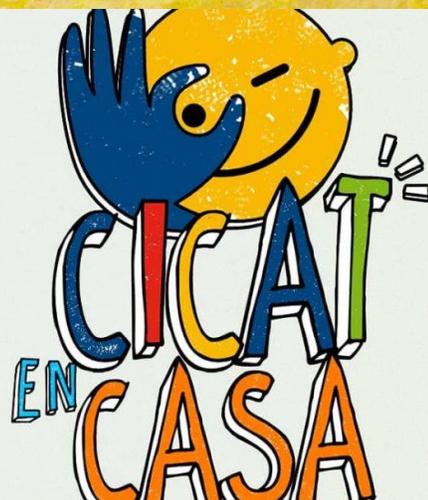
ACHS

Cuento informativo y coloreable sobre el coronavirus para niños y niñas, descargable en el siguiente link: [https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e\\_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf?fbclid=IwAR2aOHfgj6Z6xWYQT32Q5kYa787EaF8VWWDQM1Z0hx8yzJO\\_OIYf4](https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf?fbclid=IwAR2aOHfgj6Z6xWYQT32Q5kYa787EaF8VWWDQM1Z0hx8yzJO_OIYf4)



[www.cicatudec.com/](http://www.cicatudec.com/)

En el sitio web y redes sociales de CICAT podrás encontrar vídeos de clases de apoyo con iProfes al rescate! y videos sobre experimentos y experiencias para realizar en casa.



¡Hora de jugar! Descubre las 9 y 12 diferencias respectivamente



9



12



## **En los siguientes sitios podrás encontrar más ideas:**

**Rutinas de ejercicios para adultos mayores compartidas por la Universidad de Chile**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1nZi4rWMvV8zGri911aX4ci vVtHRXJv9>

**Sitio de documentales y películas chilenas**

<https://ondamedia.cl/#/>

**Canal de videos de bailes Just Dance**

<https://www.youtube.com/channel/UCRsYOQ5X1JXhyg8XHwcZiOA/videos>

**Juegos infantiles descargables gratuitos**

<https://www.pequeocio.com/juegos-infantiles-imprimir-gratis/>

**Plantillas gratuitas de juegos para descargar**

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/juegos-de-mesa-descargables-para-imprimir/>

**Cómo tener una planta de tomate en 15 días**

<https://ecoinventos.com/planta-de-tomate-en-15-dias/>

**Canal de YouTube de la Corporación Cultural de la Universidad de Concepción: CORCUDEC**

<https://www.youtube.com/channel/UCEFH5Teq4pgzMPzm178BEdw>

**Anahata Yoga Estudio, clases de yoga**

<https://www.facebook.com/yogaparaelcorazon>

Las y los invitamos a visitar la página y seguir las redes sociales de la Dirección de Personal de la Universidad de Concepción:

- <http://dirper.udec.cl/>
- [https://www.instagram.com/dirper\\_udec/](https://www.instagram.com/dirper_udec/)
- <https://www.facebook.com/UdeCDirper/>



**PORQUE  
PUEDO,  
ENTIENDO Y  
COLABORO**

**#MeQuedoEnCasa**