



**Universidad de Concepción**

**Dirección de Personal**

# **ME QUEDO EN CASA**

**#MeQuedoEnCasa**

**Boletín n° 3**  
**Recomendaciones y Actividades**  
**Promotoras de Bienestar en el Hogar**

Mayo, 2020

# 1) SALUD MENTAL



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción

## **6 consejos para disminuir los efectos de la cuarentena en nuestro estado ánimo**

**1.- Ante la falta de contacto, engaña al cerebro a través de la tecnología.** Promueve charlas y encuentros virtuales con amigos más que conversaciones por mensajes de textos

**2.- Llama a tus seres queridos, escuchen sus voces y recuerden anécdotas en familia.** La oxitocina se activa también ante palabras de cariño y hablar con personas que quieres.

**3.- Usa el sentido del humor y busca actividades que te hagan reír.** Puedes ver películas o series divertidas, escuchar chistes.

**4.- Haz una lista de actividades que puedes hacer y que te ayuden a sentirse feliz.** Conversar con alguien, leer un libro, ver una serie, escuchar música, pueden ser una buena idea.

**5.- Practica ejercicios de relajación y respiración.** Medita, por lo menos, 10 minutos al día, ayudará a tu cerebro a mantenerse en calma y tranquilo.

**6.- Aliméntate sanamente e hidrátate bien.** Cuida que tu alimentación sea lo más balanceada posible.



Universidad  
de Concepción

**UAPPU** UNIDAD  
APOYO  
UdeC PSICOSOCIAL  
PERSONAL UNIVERSITARIO

La UAPPU es la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario que tiene una línea de acción promocional y preventiva en relación al bienestar y salud mental del personal universitario el contexto de la actual crisis sanitaria.

Lineamientos iniciales de acción:

1) Línea de acción promocional y preventiva. Se llevará a cabo un ciclo de charlas comenzando con el tema "Parentalidad en tiempos de confinamiento" a realizarse el día 26 de mayo.

2) Línea de acompañamiento y asesoría: Acompañamiento en situaciones de crisis y/o consejería.



Para solicitar ayuda a esta unidad debe ingresar su consulta en <https://uappu.udec.cl/> la cual será respondida por un o una profesional.

Mayor información en:

<https://uappu.udec.cl/>

[https://www.instagram.com/uappu\\_udec](https://www.instagram.com/uappu_udec)

#CuidémonosEntreTodos



**Si sabes de alguna  
mujer que esté en  
cuarentena con su  
agresor**

**CONTÁCTANOS**

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

Chat Web 1455  
**sernameg.gob.cl**

Fono orientación en Violencia  
**1455**

Fono Familia de Carabineros  
**149**

PDI  
**134**

Fiscalía  
**600 333 00 00**

**Juntos, detengamos La  
violencia contra la mujer**



Universidad de Concepción  
Unidad de Apoyo Psicosocial  
al Trabajador Universitario

## CALENDARIO DE CHARLAS UAPPU UDEC:

26 DE MAYO (16:30 HORAS): "PARENTALIDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO"

27 DE MAYO (15 HORAS): "LA IMPORTANCIA DE LACTANCIA MATERNA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19"

27 DE MAYO (18 HORAS): "CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE NUESTROS NIÑOS EN CUARENTENA"

28 DE MAYO (18 HORAS): "CONTROLES DE SALUD GINECOLÓGICA EN PANDEMIA"

29 DE MAYO (12 HORAS): "COVID-19 Y EMBARAZO"

CADA CHARLA SE REALIZARÁ A TRAVÉS DE  
**MICROSOFT TEAMS.**

LOS ENLACES DE ACCESO SE DARÁN A CONOCER EN  
LAS REDES SOCIALES DE **UAPPU UDEC.**

"Covid-19 y embarazo": Viernes 29 de Mayo 12 horas - Obstetra

Jose Miguel Brito en el link: <https://cutt.ly/NyS26zc>

Plan  
protección  
mayor

1

Fono de  
CONTENCIÓN EMOCIONAL  
800 400 035



2

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



Una guía de nuestra Enfermería DISE UdeC



# PLANTAS MEDICINALES

## CALMANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Síguenos en @diseudec y @enfermeria\_dise\_udec



## PLANTAS MEDICINALES CALMANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Desde la antigüedad, las plantas han sido usadas por la humanidad para su salud. Y hoy, siguen igual de vigentes, pues conocemos más acerca de los beneficios que nos aportan. En la siguiente guía, nombramos tres plantas medicinales con efectos significativos en el sistema nervioso central (SNC), principalmente como calmantes, sedativos, tranquilizadores.

Creemos que pueden ser de ayuda en medio de una emergencia sanitaria que puede provocar estrés, ansiedad y problemas para dormir.



# MANZANILLA



La manzanilla (*chamomilla recutita L.*), es una de las plantas medicinales que reúne más virtudes medicinales, su nombre usado antiguamente es "matricaria" por sus buenos efectos en los problemas ginecológicos. Sus aplicaciones van desde insomnio, ansiedad, estrés, hasta problemas estomacales, antialérgico y antiséptico.

Idealmente sólo usar las flores. Puedes preparar una infusión con una cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida. Deja reposar y luego, filtra (también puedes usar una bombilla de mate).

# LAVANDA



La lavanda (*lavándula angustifolia Miller*), como su nombre lo indica, esta planta medicinal es ampliamente usada en el mundo por sus efectos sedantes. Indicado su uso en caso de nerviosismo, insomnio, problemas cardiacos además de ser digestivo.

Puedes consumirla como infusión. Solo debes sumergir sus flores en agua hirviendo, dejar reposar por 10 minutos, colar y servir. Puedes consumirla fría o caliente.

# LIMÓN

Si bien no es una planta medicinal, la incluimos por ser un super alimento y muy accesible. Una propiedad poco conocida del limón, y debida también al limoneno y otros terpenoides, es que favorece el buen humor, pues reduce los niveles de estrés y la agitación. Una infusión de cáscara de limón finamente cortada puede ser digestivo y calmante.

## 2) ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA

### #QuedémonosEnCasa

- <sup>1</sup> Realiza **3 comidas principales** todos los días. *Agrega colaciones entre cada una de ser necesario*



- <sup>2</sup> Procura **no pasar más 1 hora** entre que despiertas y el desayuno.



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción

### #QuedémonosEnCasa

- <sup>7</sup> **Planifica tu última comida** al menos antes de irte a dormir.



- <sup>8</sup> **Optimiza tu tiempo** cocinando el día anterior o cocinando para más de 1 día. *Así podrás usar por completo tus horas destinadas a comer.*



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción

## #QuedémonosEnCasa

- <sup>3</sup> **Planifica tu minuta.** *Podrás organizar tus compras y disminuyes el riesgo de caer en tentaciones.*



- <sup>4</sup> Procura que **tus comidas no superen las 4 horas** entre cada una.



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción

## #QuedémonosEnCasa

- <sup>5</sup> **Ayúdate de una alarma** que te avise cuando es la hora de comer. *De esta manera evitas que todo se desordene.*



- <sup>6</sup> **Dedica tiempo para comer en familia y sé consciente de lo que comes.** *No comas viendo TV o mientras trabajas.*



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción



# COCINEMOS JUNTOS EN CUARENTENA

## Charquicán de cochayuyo

(6 porciones)

### Ingredientes:

Cochayuyo	1 taza cocido
Papas	5 unidades grandes
Zapallo camote	2 tazas
Cebolla	1 unidad en cubo
Ajo	1 diente
Pimiento morrón rojo.	1/2 taza en cubos
Verduras surtidas	1 taza (porotos verdes, arvejas, zanahoria)
Aceite de oliva	1 cucharada
Orégano, pimienta y sal	a gusto



### Paso a paso:

- En una olla cocer las papas peladas junto con el zapallo, agregar un poco de sal y cocinar por 15 minutos. Retirar el agua y moler un poco con una prensa-papas, en caso de no tener puede ser con la batidora.
- En otra olla cocer las verduras surtidas en agua hirviendo por 10 minutos y colar.
- Mientras se cocina lo anterior, en un sartén sofreír con aceite de oliva, la cebolla y el ajo por 4 a 5 minutos. Agregar el pimiento morrón rojo y sazonar con orégano, sal y pimienta. Luego de 3 minutos, agregar el cochayuyo, mezclar todo muy bien.
- Añadir el sofrito y las verduras surtidas a la mezcla de papas y zapallo y revolver bien.
- Servir inmediatamente.

Aporte nutricional  
por porción:

Calorías	Proteínas	H. De Carbono	Grasas	Fibra
268 kcal	7,1 grs	47,2 grs	2,8 grs	9,4 grs

## Cuscús tres colores

(2 porciones)

### Ingredientes:

Cuscús.	1 taza
Palta	1 unidad chica en cubitos
Pimiento morrón rojo	1/2 unidad mediano en cubos
Palmitos	1/2 taza de palmitos en cubos
Cebollín.	1/4 taza picado fino
Jugo de limón.	1/2 unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas
Sal	a gusto



### Paso a paso:

- En un bol, agregar el cuscús y sal a gusto.
- Añadir 1 taza de agua recién hervida y tapar el bol.
- Dejar reposar por 5 minutos.
- Destapar el bol y remover el cuscús con un tenedor.
- Incorporar al bol la palta, el pimiento morrón, los palmitos y el cebollín. Mezclar bien.
- Luego agregar el aceite de oliva y el juego de limón.
- Si considera necesario, puede agregar una pizca de sal. Listo para servir.
- Sirvalo como acompañamiento de pescados, pollo o carnes.

Aporte nutricional  
por porción:

Calorías	Proteínas	H. De Carbono	Grasas	Fibra
346 kcal	8,0 grs	41,5 grs	17,3 grs	6,6 grs

## Crema de betarragas con zapallo italiano

(4 porciones)

### Ingredientes:

Betarraga	2 unidades cocidas sin cascara
Zapallo italiano	1 unidad cocido
Cebollín	1 unidad picado
Leche descremada	1 1/2 taza
Queso parmesano	1 cucharada
Aceite de oliva	2 cucharaditas
Sal	a gusto



### Paso a paso:

- En un sartén, sofreír el cebollín con aceite de oliva. Reservar.
- En una juguera, licuar las betarragas, el zapallo italiano y el cebollín, hasta obtener una consistencia papilla.
- Una vez listo, verter la mezcla en una olla e incorporar la leche, el queso parmesano y la sal a gusto. Mezclar.
- Calentar por 10-12 minutos a fuego medio, revolviendo constantemente para que no se pegue.
- Una vez listo, servir inmediatamente. Puede decorar con cebollín salteado previamente.

Aporte nutricional  
por porción:

Calorías	Proteínas	H. De Carbono	Grasas	Fibra
128 kcal	7,0 grs	14,8 grs	5,6 grs	5,0 grs

## Puré de coliflor

(4 porciones)

### Ingredientes:

Coliflor	1 unidad
Yogur natural	2 cucharadas
Queso parmesano	1 cucharada
Aceite de oliva	1 cucharada
Sal, pimienta y oregano	a gusto



### Paso a paso:

- Cortar y cocinar la coliflor en una olla con agua hirviendo por 10 minutos aproximadamente.
- Una vez cocida, colar y colocar en la licuadora junto con el yogurt natural, el queso, el aceite y sal pimentera.
- Procesar hasta lograr la consistencia de un puré
- Servir tibio, decorarlo con ciboulette picado (opcional) y acompañarlo con carne, pollo o pescado

Aporte nutricional  
por porción:

Calorías	Proteínas	H. De Carbono	Grasas	Fibra
114 kcal	7,4 grs	7,3 grs	4,5 grs	8,6 grs



VRIMUdeC

Dirección de Extensión  
Universidad de Concepción

Desde  
12 de mayo  
hasta primera  
semana de  
agosto

PROYECTOS DE EXTENSIÓN ACADÉMICA Y VINCULACIÓN CON EL MEDIO  
1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2020 (VERSIÓN ONLINE)

## Yoga para equilibrar cuerpo y mente en casa

Dictado por profesora Ester Quiroz  
Formulario para inscribirse al curso en enlace

Videos de 20 minutos cada uno con sesiones de yoga para hacer en casa, dos veces por semana para entre estudiantes, funcionarios, académicos y personal jubilado de la Universidad de Concepción como forma de autocuidado durante el período de permanencia en casa por el COVID-19.

Proyecto de Extensión y Vinculación con el Medio  
"Yoga para equilibrar cuerpo y mente en casa", dictado por la profesora  
Ester Quiroz, Inscripciones aquí <https://forms.gle/twDnqKdqMFDzNBeF8>

### Tipos de ejercicios Y SUS BENEFICIOS:



**Aeróbico**  
Mantiene tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos saludables. También mejora tu estado físico. Entre las principales actividades se encuentran: caminar, correr, andar en bici y nadar.



**Fuerza o resistencia:**  
Ideal para mejorar tu postura y darle al cuerpo una apariencia más tonificada. Sin duda el levantamiento de pesas es la mejor opción.



**Flexibilidad:**  
Ayudan a relajarte y a mejorar tu circulación, equilibrio y postura. La yoga, pilates y el taichi son un buen ejemplo de este tipo de ejercicio.



### 3) EDUCACIÓN Y CULTURA

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

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



## MÁS FORMACIÓN, MÁS DESARROLLO

Contamos para nuestros afiliados con una amplia y exclusiva oferta en destacadas instituciones:

 <b>Cursos</b> Hasta 75% de ahorro	 <b>Diplomados y Magíster</b> Hasta 50% de ahorro	 <b>Segunda Carrera</b> Hasta 33% de ahorro	 <b>Cursos de Inglés</b> Hasta 75% de ahorro	 <b>Cursos de emprendimiento</b> Hasta 75% de ahorro	<b>MARKETING Y VENTAS</b>
					<b>ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS</b>
					<b>RRHH</b>
					<b>CONTABILIDAD Y TRIBUTARIOS</b>
					<b>PLANILLAS EXCEL</b>

#### Cursos 100% Gratuitos:

Curriculum Vitae y Entrevista Laboral: Recomendaciones para potenciar la empleabilidad

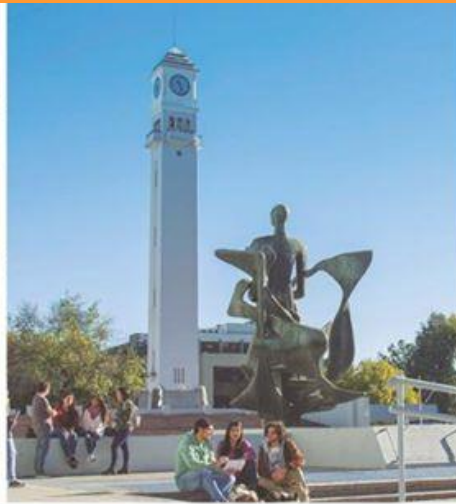
Técnicas de Negociación Efectivas para la Vida Laboral y Personal.

Desafío Académico: Técnicas para mejorar tu planificación y rendimiento en el estudio

Preparados para una emergencia Médica.

Mecánica General de Automóviles.

**Oferta de Cursos para afiliados y afiliadas Caja de Compensación Los Andes**



# DÍA DEL PATRIMONIO CULTURAL

EN CASA



29, 30 y 31  
de mayo  
2020

— **REVISA** —  
LA PROGRAMACIÓN EN:  
[patrimonio.udec.cl](http://patrimonio.udec.cl)



Universidad  
de Concepción

CAMPUS  
CONCEPCIÓN

CAMPUS  
CHILLÁN

CAMPUS  
LOS ÁNGELES

#DíaDelPatrimonioEnCasa

Los tres campus de nuestra Universidad se suman, de forma online, a la tradicional celebración en la que traemos al presente el significativo patrimonio de nuestra Universidad y su comunidad. ¡Les esperamos!

Programación: <http://patrimonio.udec.cl>

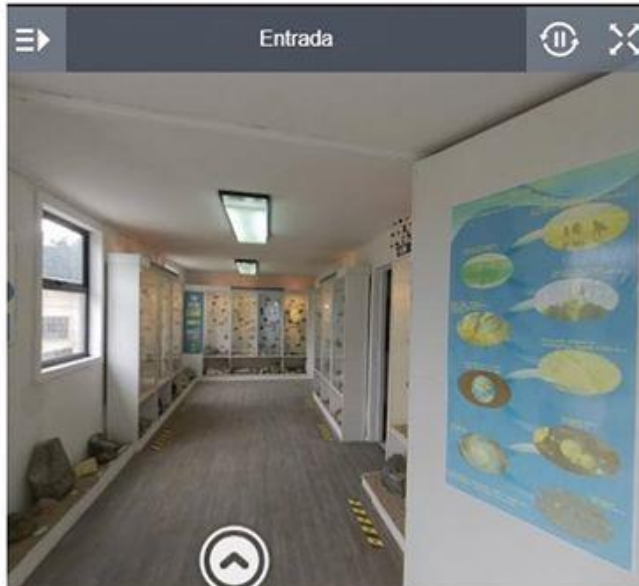
# DÍA DEL PATRIMONIO CULTURAL

EN CASA



29, 30 y 31  
de mayo  
2020

## ACTIVIDAD: RECORRIDO VIRTUAL



### MUSEO GEOLÓGICO UDEC

Mostrar a la comunidad parte del patrimonio científico del museo, como rocas, fósiles y minerales a través de un recorrido por las salas de exhibición e incorporando imágenes descriptivas de algunos objetos en exhibición.

Ingresa desde  
tu celular:



#DíaDelPatrimonioEnCasa  
#PatrimonioUdeCEnCasa

Más info en: [bit.ly/2ZzLLsg](https://bit.ly/2ZzLLsg)



DEPARTAMENTO  
CIENCIAS DE LA TIERRA

— **REVISA** —  
LA PROGRAMACIÓN EN:

[patrimonio.udec.cl](https://patrimonio.udec.cl)

# Presupuesto mensual: mantén el orden de tus finanzas

El equilibrio financiero es fundamental para tener una vida más tranquila. ¿Cómo lograrlo? Empieza por llevar un registro de los gastos e ingresos mensuales; así podrás saber con exactitud qué ajustes hacer para saldar deudas o cómo ahorrar para ese proyecto que tienes en mente.



## Te ayudamos a cuidar tus finanzas

En Caja Los Andes contamos con el **Plan de Empoderamiento Financiero (EFi)**, para lograr que nuestros afiliados conozcan más sobre educación financiera, aprendan a tomar decisiones informadas y así puedan vivir más tranquilos.



CAJA  
LOS  
ANDES  
SOMOS COC

EFi  
EMPODERAMIENTO  
FINANCIERO

Conoce más de ésta y otras herramientas en nuestra web:  
[cajalosandes.cl/efi](http://cajalosandes.cl/efi)



### DETERMINA TU INGRESO NETO

Calcula el total de ingresos que recibes mensualmente incluyendo sueldo, honorarios, bonos, pensiones u otros.



### REGISTRA TODOS TIPO DE GASTOS

En este ítem entran los gastos fijos (arriendo o dividendo, transporte, mercadería, cuota de tarjeta de crédito, servicios básicos, etc), gastos variables (remedios, ropa, diversión u otros) y gastos "hormiga" (cigarrillos, golosinas y cualquier compra impulsiva).



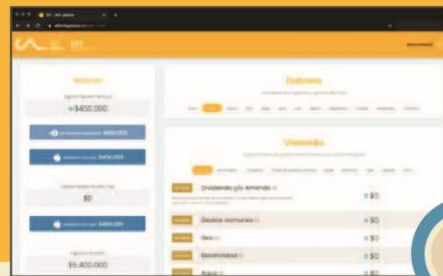
### FIJA UN MONTO PARA AHORRO

Aparta un porcentaje de tus ingresos al inicio del mes para asegurar el ahorro. No importa cuánto sea, lo importante es ser constante.



### HAZ UN BALANCE Y REAJUSTA

Con todos estos datos, resta los gastos al total de tu ingreso. Si el saldo es positivo, podrás ahorrar más y tendrás mayor holgura en caso de emergencia. Si el resultado es negativo, deberás disminuir los gastos variables y los "hormiga".



### PLANIFICADOR DE GASTOS

En nuestra web [cajalosandes.cl/efi](http://cajalosandes.cl/efi) encontrarás cursos online de finanzas personales, artículos sobre ahorro, endeudamiento, créditos y mucho más. Además podrás acceder a herramientas útiles como el **planificador online**, que te permitirá ingresar todos tus ingresos y gastos reales y elaborar un presupuesto mensual personalizado.



#MeQuedoEnCasa

Dr. Juan Carlos Gacitúa, director de Cícat y PAR Explora Bío Bío

"#Mequedoencasa porque es el mejor modo de cuidarnos y porque mis hijos deben ver en sus padres un ejemplo de que uno está bien, cuando todos quienes nos rodean también lo están".

## Covid-19

### ESTIMULAR LA CREATIVIDAD Y EL INGENIO

En tiempos de Covid-19, como Centro Interactivo de Ciencias, Artes y Tecnologías de la UdeC, es nuestro deber promover e incentivar el sentido de exploración en nuestros niños y niñas, y de este modo estimular su curiosidad e imaginación. Explorar siempre ha sido una herramienta fundamental para conocer el mundo que nos rodea y el motor que nos ha llevado a avanzar como especie humana. Ser capaces de observar, proyectar soluciones a preguntas, experimentar de manera abierta o guiada, interpretar resultados o extraer conclusiones son las habilidades que cualquier ciudadano debería tener para desenvolverse en el mundo. En casa también podemos hacer mucho para que esto suceda.

En este período de crisis, es fundamental tomar de la mano a la creatividad y el ingenio, de esta forma podemos abrir las mentes de los niños y niñas a la curiosidad y a través de nuestra iniciativa.



Dr. Juan Carlos Gacitúa Araneda,  
Director de CÍCAT y PAR Explora Bío Bío,  
Universidad de Concepción



1. Propones actividades en las que se utilicen los 5 sentidos para explorar, observar y percibir el entorno que nos rodea, aunque sea en un espacio pequeño, de esa forma los ayudaremos a satisfacer la necesidad de la curiosidad y la imaginación.



2. Estimula el espíritu "maker". Propones actividades abiertas, en modo desafíos, donde puedan echar a volar su imaginación: la construcción de un monstruo o una nave espacial. Dispón para ello de una cesta con todo tipo de materiales lápices de colores, papeles de distinto tipo, pegamentos, envases plásticos, cartones (todo sirve! Una pistola de silicona es una herramienta clave.



3. Desarrolla pequeños proyectos guiados. Estimula su curiosidad y motívalos a realizar actividades lúdicas y sencillas, con contenido cuyo resultado sea un juego o un juguete. Que desarrollen la habilidad de seguir un "paso a paso". Te proponemos varias actividades y experiencias en #CICAñenCasa. ([www.cicat.cl](http://www.cicat.cl))



4. Incorpora a los niños y niñas a la rutina del hogar como por ejemplo en la cocina, en ella podrán reforzar temas del currículum escolar (cantidades, fracciones, conjuntos) pero con sentido de autonomía. Además, se sentirán un aporte para los demás.



5. Vivan los juegos de mesa. Éstos permiten articular distintas formas de pensamiento, desarrollar estrategias, promover la tolerancia, además de asegurar un rato de diversión en familia. Si no cuenta con ninguno, puede utilizar los clásicos gato, combate naval, los puntitos, o bachillerato.



6. Que el consumo digital sea saludable y en familia, protégelos de la sobre exposición a los medios de comunicación y redes sociales. Es una buena herramienta, pero siempre guiado por un adulto. Hay estupendas webs de ciencias, canales de YouTube (Xpress TV, Genial) y youtubers (Date un voltio, Robot de Platón) con interesante contenido sobre distintas temáticas.



Promover la empatía hacia y con nuestros niños. Como padres estamos acompañando el proceso de aprendizaje, pero no debes descuidar las emociones de nuestros niños y niñas, recuerda que para ellos también este escenario es desconocido. ¡Mucho ojo! debemos ser empáticos con los docentes, al igual que tú, ellos están haciendo lo mejor que pueden en pos de un bienestar común. Es el referente que tu hijo/a tiene en su relación con el aprendizaje y el conocimiento. Cuida su imagen y apoya siempre su trabajo.

## #CuidémonosEntreTodos

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

## PROBLEMAS ASOCIADOS AL TRABAJO EN OFICINA Y USO DE COMPUTADOR

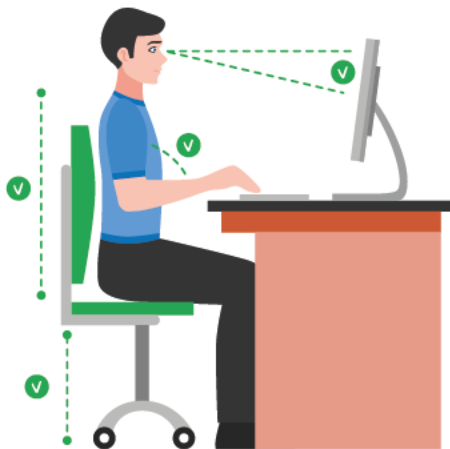
- Discomfort, dolor o lesiones musculo esqueléticos
  - Estrés
  - Fatiga
- Problemas visuales

## FACTORES DE RIESGO

- **Los factores individuales:** capacidad funcional del trabajador, hábitos, etc.
  - **Condiciones de trabajo:** fuerza, posturas y repetición.
- **Los factores organizacionales:** organización del trabajo, jornadas, horarios, pausas, ritmo y carga de trabajo.
- **Condiciones ambientales de los puestos y sistemas de trabajo:** temperatura, vibración entre otros.

## RECOMENDACIÓN PARA EL PUESTO DE TRABAJO

### CORRECTO



### INCORRECTO







# Lidiando con el Teletrabajo



*Asigna un horario laboral,  
planifica tus tareas diarias*



*Establece horarios de  
pausas y procura  
respetarlos*



*Implementa un espacio  
para trabajar y que este  
no sea el dormitorio*



*Date tiempos de ocio*



*Levántate todos los días,  
ordena la cama y vístete*



*Mantén el orden y la  
limpieza de tu casa y del  
entorno que te rodea*



*Evita el multitasking,  
enfócate en una tarea  
a la vez*



*Utiliza responsablemente  
la tecnología*



*Organiza tus tiempos en  
bloques de trabajo*



## La importancia de mantener las rutinas

Para sobrellevar mejor el período de cuarentena, es importante mantener -dentro de lo posible- los hábitos y horarios que teníamos antes en cuanto a trabajo, descanso y alimentación, entre otros aspectos.



Una de las medidas que a nivel mundial ha probado ser altamente efectiva para detener el contagio del coronavirus es, sencillamente, quedarse en casa. Parece simple, pero la cuarentena también trae consigo algunas complicaciones, principalmente porque rompe la cotidianidad de una manera abrupta y forzada.

### Entonces ¿Cómo organizarnos para pasar de la mejor forma este período?

Para quienes viven solos o acompañados, con o sin niños, los expertos recomiendan mantener lo máximo posible las rutinas anteriores a esta crisis. Las rutinas no son más que costumbres o hábitos que se adquieren al realizar repetidas veces una tarea determinada, y son importantes porque nos ayudan a ordenar y organizar el día a día, dan seguridad y contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad o angustia.

#### EL TELETRABAJO

- Marca el inicio y el término de la jornada.
- Dentro de tus posibilidades, trata de tener un lugar exclusivo para trabajar.
- Si vives con más personas, pídeles que respeten tus horarios destinados al trabajo.
- Haz pausas para descansar, no para labores domésticas.



#### LAS COMIDAS

- Evita comer de manera compulsiva y sin orden.
- No uses el dormitorio o el lugar de trabajo para comer.
- Mantén los horarios y tipo de alimentación anteriores.
- Si tu dieta no era muy saludable, es hora de comenzar.



#### OCIO Y SUEÑO

- Destina un tiempo a hacer ejercicio, leer, aprender algo nuevo o practicar un hobby.
- Usa las herramientas tecnológicas para estar en contacto con tus seres queridos.
- Trata de interrumpir lo menos posible tus hábitos y horarios de sueño.



#### HIGIENE Y PRESENTACIÓN PERSONAL

- Quedarse en casa no significa pasar el día en pijama ni dejar de ducharse.
- No olvides lavarte frecuentemente las manos e higienizar las superficies.
- Arréglate y vístete como si fueras a salir. Sentirte bien contigo hará que sea más llevadero este tiempo.



Como tú, en Caja Los Andes estamos pasando por las mismas preocupaciones, pero sabemos que superaremos esto si somos responsables y nos cuidamos entre todos. Por eso, ocupémonos juntos hoy para reencontrarnos pronto.

*En este aniversario 101° de la Universidad de Concepción saludamos con especial afecto a trabajadoras y trabajadores que cumplen 25 y 30 años de servicio, así como a todos y todas quienes forman parte del personal universitario.*

*¡Felicidades!*



**COMIENZA UN  
NUEVO SIGLO**  
*Somos la UdeC*

 **101**  
ANIVERSARIO

#NuevoSigloUdeC

ANIVERSARIO 101 ▲



## En los siguientes sitios podrás encontrar más ideas:

### Más imágenes para encontrar objetos ocultos

<https://www.buzzfeed.com/mx/mireyagonzalez/hay-10-objetos-escondidos-en-estas-imagenes-puedes>

### ¿Cómo hacer juguetes que funcionan?

[https://es.scribd.com/document/453825153/Como-Hacer-Juguetes-Que-Funcionan-Heather-Amery?fbclid=IwAR2co0YS0y-Y3McodJio2zS0rCsnAi\\_qPRg\\_Ip4ijIOjZs0ToHDVgWbLEA](https://es.scribd.com/document/453825153/Como-Hacer-Juguetes-Que-Funcionan-Heather-Amery?fbclid=IwAR2co0YS0y-Y3McodJio2zS0rCsnAi_qPRg_Ip4ijIOjZs0ToHDVgWbLEA)

### Recomendaciones y recetas del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción

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

### TV Educa Chile

<https://www.tvn.cl/envivo/tveducachile/>

### Cuento informativo y coloreable sobre el coronavirus para niños y niñas, descargable

[https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e\\_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf?fbclid=IwAR2aOHfgj6Z6xWyQT32Q5kYa787EaF8VWWDQM1Z0hx8yzJO\\_OIYf4J9GTxk](https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf?fbclid=IwAR2aOHfgj6Z6xWyQT32Q5kYa787EaF8VWWDQM1Z0hx8yzJO_OIYf4J9GTxk)

### Entrenamiento en casa junto al Centro de Vida Saludable UdeC

[https://www.youtube.com/channel/UCSNJSvaKrIaCvecV\\_QXP9w/videos](https://www.youtube.com/channel/UCSNJSvaKrIaCvecV_QXP9w/videos)

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

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

### Canal de YouTube de Caja de Compensación Los Andes: talleres y cápsulas informativas

<https://www.youtube.com/user/canalandes>

**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/>



**COMIENZA  
UN NUEVO  
SIGLO**  
*Somof la UdeC*



**IOI**  
ANIVERSARIO

ANIVERSARIO 