

# CONSEJOS PARA UN CONFINAMIENTO SALUDABLE

## 01 MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA



Quedarse en casa es lo mejor que puede hacer para frenar la transmisión del coronavirus. Así, protege su salud y la de los demás. Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.

## 02 SI EN CASA HAY NIÑOS...



Intente explicarles por qué hay que seguir quedándose en casa para que no vivan el confinamiento como una experiencia negativa.

- Es un buen momento para reforzar los hábitos de higiene y practicar conjuntamente un buen lavado de manos, etc.
- Favorezca:
  - **El juego activo:** jugar al escondite, bailar, hacer gimnasia, etc.
  - **El juego educativo:** piezas de construcción, rompecabezas, manualidades, actividades de cálculo, etc.
  - **La lectura:** cuentos, cómics y novelas infantiles.
- Implíquelos en tareas domésticas: elaboración de comidas, poner y quitar la mesa, mantener ordenada su habitación, etc.



## 03 EVITE EL SEDENTARISMO



Su hogar está lleno de oportunidades para mantenerse físicamente activos:

- Realice las tareas domésticas: barrer, limpiar los cristales, hacer la cama, etc.
- Aproveche para ordenar armarios, ropa, papeles y cajones.
- Póngase música y baile.
- Camine mientras hable por teléfono.
- Utilice las escaleras cuando vaya a comprar o pasear al perro.
- Haga bricolaje.
- Si tiene bicicleta estática o cinta para caminar, utilícela.
- No esté más de 2 horas seguidas sentado.



En esta web puede encontrar vídeos con ejercicios sencillos:

[www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm)

## 04 SIGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Permanecer en casa conlleva menos gasto energético del habitual y el hecho de no tener las ocupaciones rutinarias puede aumentar la sensación de hambre.



Aproveche para realizar una alimentación saludable:

- Potencie el consumo de fruta fresca y verdura del tiempo, y legumbres. Evite el consumo de alimentos ricos en azúcares y / o grasas y la comida ultraprocesada.
- Recuerde que la mejor bebida es el agua. Si utiliza el agua del grifo reducirá viajes, envases de plástico, residuos y gastará menos dinero.
- Intente hacer las comidas en familia, dedicando un tiempo adecuado.

## A LA HORA DE LA COMPRA

- Sólo puede ir una persona.
- Haga la lista de la compra antes de salir, y compre solo lo necesario.
- Hay que mantener la distancia de aproximadamente 1'5 metros con el resto de clientes y el personal del establecimiento.
- Si ve que hay mucha gente, espere fuera.
- Lleve sus propias bolsas, carros o cestas para comprar.
- Evite tocar alimentos que no se vaya a quedar.
- No hable, tosa o estornude cerca de ningún alimento ni persona. Hágalo sobre su brazo.
- Utilice guantes desechables para elegir frutas y hortalizas.
- Pague con tarjeta y evite utilizar dinero en metálico.



## 05 APROVECHE LA TECNOLOGÍA, PERO HAGA UN USO RESPONSABLE



Internet y los dispositivos tecnológicos son sus aliados para hacer teletrabajo, estudiar, hacer gestiones y disfrutar del tiempo de ocio, pero sobre todo para mantenerse en contacto con sus familiares y amistades.

- Infórmese, pero hágalo de fuentes oficiales (instituciones) y elija momentos determinados del día para ello.
- Evite la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procure hablar de otros temas y trate de hacer cosas que le gusten y le sirvan para cumplir sus objetivos.
- No toda la información de las redes sociales es verdadera, compruebe que sea fiable antes de compartirla.



## FAKENEWS