

# Rutinas y autocuidado en tiempos de crisis para el hogar

*Terapeuta ocupacional: Yazmin Vilches M.*



# ¿Cómo organizar la rutina diaria en cuarentena?

1

Planificar actividades de un día para el otro, el cual debe considerar actividades escolares, de juego, tiempo familiar, y tiempo libre o individual. Lo ideal es planificar juntos adultos y niños el día siguiente.

EJ: Mezcle tareas que impliquen mayor movimiento (hacer ejercicios, barrer, hacer las camas, etc.) con actividades más tranquilas (ver una película, leer un libro, hacer tareas escolares).

2

Es importante mantener una estructura con horarios establecidos similares a los escolares, tener tiempos destinados a las responsabilidades, colación y espacios para «recreos», también se debe mantener y respetar los horarios de desayuno, almuerzo, onces y cena.

3

Se recomienda incluir actividad física 3 veces por semana tanto en adultos como en niños. La actividad principal de los niños es el juego, y en épocas de crisis es útil para distraerse de la preocupación y el estrés generado.



### IDEAS DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA:

#### 1. Yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I> link de yoga «saludo al sol cantado» para menores de 6 años.

<https://www.youtube.com/watch?v=oZv175V192I> Estiramientos para tensiones en zona cervical (cuello y espalda alta)

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk> Rutina de yoga para mayores de 10 años y realizar como práctica familiar.

*Despierta tu  
cuerpo -  
Rutina de yoga  
para la  
mañana*



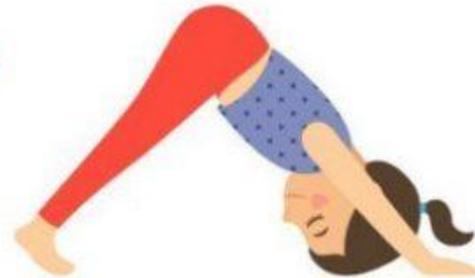
Yogaesvida.com.ar



Photo credits Truestar



# KID'S yoga



**1 ROTACIÓN DE HOMBROS**



**2 ESTIRAMIENTO DE CUELLO**



**3 ESTIRAMIENTO DE DEDOS**



**4 ESTIRAMIENTO DE ESPALDA**



**5 MOVIMIENTO DE RODILLAS**



**6 ROTACIÓN DE CINTURA**



## 2. Baile:

<https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM> Clase de Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=tL6IU2CK3Bg> Clase de Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=IbBBYxbtz-w> (clase de salsa para principiantes)

### 3. Actividades familiares:

- Juegos de mesa (monopoly, cartas, dominó, etc.)
- Jugar a la pinta o escondida.
- Mímicas.
- Cantar Karaoke.
- Hacer manualidades.
- Cocinar juntos.

## 4. Ejercicios de respiración:

### Respiración de león

#### BENEFICIOS

- Depura toxinas
- Equilibra el chakra de la garganta
- Favorece el buen funcionamiento de la glándula tiroides



#### CÓMO PRACTICARLA

Extiende la lengua hacia fuera para que toque la barbilla y respira poderosamente desde la parte superior del pecho y la garganta. Fuerza la respiración por arriba de la raíz de la lengua, sin que esta toque el resto de la boca.

# Sitkari pranayama

## Cómo practicarla

Abre la boca manteniendo los dientes encajados. Inhala a través de los dientes. Cierra la boca y exhala a través de la nariz.

## Beneficios

Limpia y estimula el sistema glandular



# Meditación para desterrar el miedo

Ilustración: Todos los derechos reservados ©Lusatnam 2017

Siéntate en postura fácil, con la espalda recta y el mentón ligeramente hacia dentro. Cierra tus ojos y lleva tu enfoque al entrecejo.

Estira tus brazos hacia los lados de forma que estén paralelos al suelo.

Cierra tus manos con las puntas de los dedos tocando la base de la palma. Los pulgares permanecen estirados.

Inhala y lleva tus pulgares hacia tus hombros, exhala y vuelve a la posición inicial.

Hazlo lo más rápido que puedas sin que los pulgares lleguen a tocar los hombros.

Continúa con una respiración poderosa durante 2 minutos hasta un máximo de 7 minutos.



# RESPIRACIÓN YÓGUICA

Respiración larga y profunda

## INHALACIÓN

- 3 Clavicular
- 2 Pectoral
- 1 Abdominal



## EXHALACIÓN

- 1 Clavicular
- 2 Pectoral
- 3 Abdominal