



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

QUÉ HACER PENSANDO EN TI Y EN LOS OTROS

.....

Con una buena actitud, estar en casa en estos momentos se convierte en una actividad agradable y es, además, una excelente oportunidad para compartir en familia, ser solidarios y fortalecer las relaciones con tus seres queridos.

.....

Comparte y disfruta

En esta situación que estamos viviendo, tienes muchas alternativas para disfrutar de un tiempo agradable y divertido en casa. Aquí te damos algunas recomendaciones de actividades que te ayudarán a ti y a tus familiares a pasarla muy bien.

Reconoce al otro

Ayuda a tus familiares y amigos a reconocer sus capacidades y potencialidades. Es el momento de expresarles a tus seres queridos para qué son buenos. También, con el transcurso de los días, puedes elogiar a los integrantes de tu hogar o tu red de amigos: "Te quedó muy rica la comida", "¡Qué bien lo hiciste!", "Eres muy bueno para la lectura".

ACTIVIDAD:

Elige un lugar en la casa en el cual puedas escribir lo que quieres reconocer de los demás; puedes hacerlo en una cartelera o en papeles, poniendo los nombres de las personas.



Promueve la salud mental de los integrantes de tu familia y conocidos

Ayuda a tus familiares y seres queridos a encontrar un equilibrio. Si en algún momento notas que alguien está excediéndose en una actividad (física, de trabajo, de limpieza de la casa, etc.) o en los alimentos, debes decírselo, eso sí, con las palabras adecuadas y de manera respetuosa. También es importante establecer una rutina con diferentes actividades para hacer en el día a día, destinando cierto tiempo a cada una de ellas.

Si identificas que alguien de tu familia está triste o presenta sentimientos de angustia, preocupación o ansiedad, entre otros, animalo(a). Puedes realizar alguna actividad divertida: contarle un chiste, ver una película de comedia, hacerle una broma o simplemente distraerlo(a).



Contribuye: piensa en ti y en los demás

Hay diferentes maneras de aportar al bienestar de las otras personas:

- Utiliza bien tus recursos, no tienes que comprar en exceso.



- Llama a tus seres queridos y amigos y pregúntales cómo se encuentran.

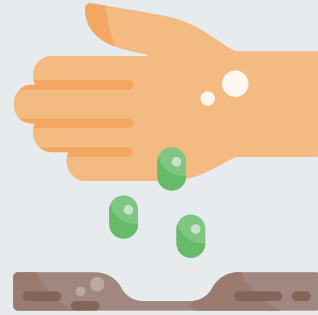
- Conviértete en un multiplicador de buenas noticias y de momentos agradables. Tú tienes la capacidad de transformar situaciones.

- Sé flexible: en estos momentos de contingencia, evita controlar todo y ser estricto contigo mismo y con los demás. Cuando sientas que pierdes el control y te estás sobreesforzando, te invitamos a jugar con plastilina. Si no tienes en casa, puedes hacerla con harina de trigo, agua, un poco de aceite y anilina vegetal (si no tienes esta última, puedes mezclar pintura con agua y agregarla a la mezcla para darle color).



Cuida la vida

Te invitamos a cuidar la vida en todas sus manifestaciones; para esto, te proponemos concebirla desde su inicio, que seas partícipe de esta maravillosa experiencia. Puedes sembrar semillas que tengas disponibles en casa, pues es allí donde la vida empieza. Usa, por ejemplo, las pepitas del tomate, las de la mandarina o un frijol, y existen muchas más.



ACTIVIDAD:

Te sugerimos sembrar una pepa de aguacate. Es fácil:



- Saca la pepita (o hueso) del aguacate.



- Límpiala.

- Introduce la mitad de la pepita en agua; para ello, clava tres palillos equidistantes en la mitad.

- Llena un vaso de agua; no es necesario que sea muy hondo.



- Coloca en el vaso la pepita con los palillos clavados.

- Ponle más agua si es necesario, hasta cubrir la mitad de la pepita.



- Espera a que salga la raíz; esto suele tardar de tres a cuatro semanas.

- Cuando la raíz alcance unos 10 cm, saca la pepita del agua.

- Quítale los palillos.

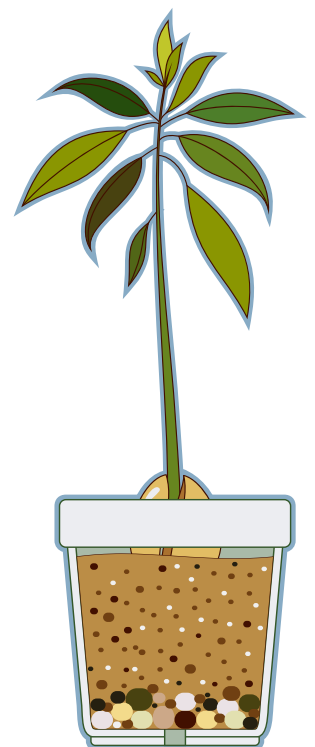
- Prepara una maceta no muy grande con tierra.



- Planta y riega la pepita. Ponla de tal forma que la mitad de ella esté dentro de la tierra y la otra mitad fuera.

- En poco más de un mes, comenzarán a salir las hojas.

- En un tiempo, podrás plantarla en un espacio abierto para que siga creciendo y dé frutos.



Genera sentido de pertenencia

Es el momento ideal para conocer un poco más a tus familiares. Cuenta historias de tu vida y pídeles a ellos que lo hagan. Tus abuelos y tus papás también fueron adolescentes como tú.

ACTIVIDADES:

1. Contadores de historias: Luego de cenar, invita a tu familia a reunirse en la sala y contar historias de la vida. Por ejemplo: la primera vez que alguien montó a caballo, cuándo aprendió a montar en bicicleta, algún paseo al mar o al río.



2. Ver el video *Literatura en tiempos de pandemia (38:53)*, por Diana Uribe.
<https://www.youtube.com/watch?v=myw5B1HjLKQ>

3. Ronda de canciones generacionales: ¡Cada persona va a escoger una canción y va a darle play! Así conocen los gustos de todos los integrantes y saben un poco de los artistas preferidos. Si te encuentras solo(a), puedes hacer esta actividad con alguien más por videollamada.

4. Dividir las tareas del hogar: Esto se hace con el fin de no sobrecargar en una persona los oficios de la casa. Cada uno va a responsabilizarse de su espacio y de los espacios comunes

5. Leer el libro *Ensayo sobre la ceguera* (José Saramago).

6. Ver la película *Milagro en la celda 7* (2:12)



Ahora tienes la oportunidad de liderar

Abre tu baúl de estrategias de afrontamiento: te invitamos a ser creativo y poner a prueba tu inspiración. Si sientes que lo que estás haciendo no te lleva a ningún lado ni te está dando resultados, prueba con otra estrategia. Cambiar nos genera sentimientos de miedo y angustia, pero al hacerlo podrás encontrar herramientas que te producen mayor bienestar.



ACTIVIDAD:

Creas un dado grande; por cada lado vas a escribir qué estrategias te funcionan para tranquilizarte cuando estás irritado. Decóralo y acude a él cada vez que sientas que no puedes manejar la situación o tus emociones. Este dado te brindará opciones en los momentos en los que se te dificulta encontrar soluciones.



Ejemplo de lo que puedes escribir en las caras del dado:

- Respirar profundo, contener el aire y expulsarlo suavemente
- Tomar agua
- Dar un paseo por la casa
- Escribir, pintar
- Llamar a...
- Echarse agua en la cara
- Tomar aromática

Sé solidario con tus vecinos y las personas que tienes alrededor

Para esto, debes ser consciente del respeto por los espacios y la tranquilidad de los demás y hacer lo siguiente:

- Si evidencias que alguna persona o adulto mayor necesita ayuda, cuéntales a tus padres para que juntos busquen una solución.
- Controla el volumen de los aparatos electrónicos.
- Respeta los tiempos de descanso de los demás.

Vuelve a escribir

Escribir es uno de los grandes placeres y terapias que podemos disfrutar los seres humanos. ¿Qué tal si dedicas un tiempo a hacerlo?

ACTIVIDAD:

Escribe a mano los motivos por los cuales debemos quedarnos en casa, cuidarnos y cuidar a los demás y ser responsables con las medidas de prevención. Escribe los mensajes así: HOY SOY solidario, HOY SOY responsable, HOY me cuido...

Escribe notas de amor y de aliento a los demás: puedes dejarlas en un lugar concertado por todos y, al final del día o en el transcurso de este, leerlas. Esto te motiva a ti y a las personas con las que estás conviviendo. Ejemplo: "Te amo", "Me gustan estos días en los que hemos compartido un poco más", "Me gustó el juego de anoche", etc.



Imagina qué están haciendo los demás

Como en esta época todos estamos en casa, imagínate qué están haciendo los demás. Puedes dibujarlo o escribirlo y si estás acompañado(a), puedes volverlo un juego de adivinanzas. Ya ves cómo surgirán ideas y se reirán un rato.



Película recomendada para esta actividad:

El autor (1:52)



Este es un momento único,
disfruta quedarte en casa
y compartir con tus
seres queridos.

Póliza de salud:



Línea de Atención:

Celular: **#888 - Opción 0** teléfono fijo: Bogotá, Medellín y Cali: **437 8888**
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 - Opción 0**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **3152757888 - opción 0.**



Línea de acompañamiento emocional

Celular: **#888 - Opción 0-2** - Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 - Opción 0-2**



App Hola Dr:

Disponible para iOS - Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 - Opción 9-1**

Teléfono fijo: **01 8000 518 888 - Opción 9-1**

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**



EPS SURA y Plan Complementario de Salud:



Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **302 454 6329 - Opción 0**



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**

