

Recomendaciones para el cuidado personal en situación de aislamiento para docentes



Recomendaciones personales

1 Dormir lo suficiente, establecer cuantas horas necesito para un buen descanso.



3 Practicar técnicas de relajación, meditación, yoga, arte terapia, etc.



2 Limitar el consumo de cafeína y evitar el consumo de alcohol. El efecto estimulante de estas sustancias en exceso nos generan desánimo.



4 Otorgar al menos media hora para realizar una rutina de ejercicios físicos, podemos ayudarnos de las redes sociales, donde podemos seguir rutinas de ejercicio.



5 Mantener la comunicación con familiares, amigos, hijos, que no se encuentren viviendo la cuarentena contigo, a través de llamados, videollamadas, chat, etc.



Recomendaciones para el trabajo remoto

1 DESCANSAR LOS OJOS
Sin mover la cabeza realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



2 RELAJAR TU CUELLO
Cruza ambas manos detrás de tu cabeza y flexiona tu cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho. Gira lentamente tu cabeza hacia la derecha y la izquierda.

Crea un espacio cómodo, luminoso y con los menores distractores posibles.

Realiza una pausa máxima de 10 minutos cada 3 horas de trabajo y puedes:

3 REPOSAR TUS HOMBROS
Entrelaza las manos y lleva tus brazos hacia arriba y hacia atrás. Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con ayuda del otro llévalo hacia el hombro contrario.



4 MASAJEAR TUS MANOS
Cierra tus manos lo mas fuerte que puedas y luego ábrelas. Extiende tu brazo a la altura del pecho doblando la muñeca hacia abajo y luego hacia arriba ejerciendo una ligera presión. con la mano contraria.