

Ocio y Bienestar

PARA LLEVAR MEJOR EL CONFINAMIENTO

Más de 20 días aislados, con restricciones casi totales de la vida social, con el objetivo de frenar al coronavirus Covid-19. Se trata de una situación delicada y que tiene también sus consecuencias a nivel psicológico para las personas que se encuentran cumpliendo el confinamiento en sus casas.

Estas herramientas y consejos te ayudarán a disfrutar del tiempo en casa, fortalecer tus emociones, mantenerte activo física y mentalmente y sobrellevar mejor estas semanas que nos toca quedarnos en nuestras casas.



Cultura y entretenimiento

► LIBROS Y EBOOKS

Amazon Libros >>

Descarga de libros en formato eBooks que facilitan diferentes editoriales a coste cero.

La Casa del Libro >>

eBooks gratis en su espacio " YoMeQuedoEnCasaLeyendo

Madrid eBiblio >>

Hasta ahora, solo aquellos que poseían un carnet de la red de bibliotecas públicas madrileñas tenían acceso a los miles de libros, audios y películas en formato digital de la plataforma eBiblio. Pero el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid permiten desde este viernes que todos sus ciudadanos puedan disfrutar de forma temporal de este servicio sin necesidad de darse de alta como socio.

Nubico (Grupo Planeta y Telefónica) >>

Nubico, el gigante de lectura digital de Grupo Planeta y Telefónica, ha anunciado que ofrece dos semanas gratis para acceder a su catálogo de manera ilimitada.

Planeta libros >>

Pone a disposición de todos la descarga gratuita durante el período de aislamiento.

Storytel >>

Más de 100.000 audiolibros y ebooks puestos a disposición de todos y en el tu móvil. Período gratuito 14 días. Posteriormente se abona cuota.

▶ REVISTAS GRATUITAS

[Cocina fácil >>](#)

[Cosmopolitan >>](#)

[Esquire >>](#)

[Maire Claire >>](#)

[Mean's Health >>](#)

[Motociclismo >>](#)

[Muy interesante >>](#)

[National Geographic >>](#)

[Runners World >>](#)

[Women's Health >>](#)

[Muy interesante historia >>](#)

[Muy interesante junior >>](#)

[National Geographic Traveler >>](#)

▶ MÚSICA

[Yo me quedo en casa Festival >>](#)

Conciertos de artistas desde sus hogares.

[Mixcloud >>](#)

Permite escuchar y distribuir programas de radio, sesiones completas de DJ y podcasts.

[Apple Music >>](#)

Primer mes gratuito, después diferentes cuotas de suscripción.

[Google Play Music >>](#)

Alternativa de Google para la música en streaming. Primer mes gratis, luego diferentes cuotas de suscripción.

[Spotify >>](#)

Servicio que tiene una sección gratuita con anuncios y otra versión por suscripción (PREMIUM).

[Tidal >>](#)

Música en streaming en alta fidelidad. Magnífica oferta de 60 millones de canciones, entrevistas y 250.000 vídeos que podrás disfrutar gratis durante el periodo de prueba.

▶ CINE Y SERIES

[Amazon Prime >>](#)

Prueba de 30 días gratuita.

[Disney + >>](#)

Prueba de 30 días gratuita.

[HBO España >>](#)

Dos semanas gratuitas.

[Películas Fox >>](#)

Películas y series en castellano.

[Rakuten TV >>](#)

Películas en alquiler.

[Sky España >>](#)

Un mes gratuito, resto de pago.

[YouTube: 200 películas completas en castellano](#)

Lista 1: 100 películas completas en castellano >>

Lista 2: 100 películas completas en castellano >>

► MUSEOS Y GALERÍAS DE ARTE

Algunos museos han habilitado **visitas virtuales** por la situación actual de Estado de Alarma.

[Guggenheim Bilbao >>](#)

[Pinacoteca di Brera – Milán >>](#)

[Galleria degli Uffizi – Florencia >>](#)

[Musei Vaticani – Roma >>](#)

[Museo Archeologico – Atenas >>](#)

[Prado – Madrid >>](#)

[Louvre – París >>](#)

[British Museum – Londres >>](#)

[Metropolitan Museum - New York >>](#)

[Hermitage - San Petesburgo >>](#)

[National Gallery of art – Washington >>](#)



► RECURSOS PARA NIÑAS Y NIÑOS

Las **niñas y niños** son, probablemente, los que peor lleven esta situación. Necesitan ayuda de quienes les rodean. Es buen momento para pasar tiempo con ellos, aprovecha y disfruta de ellos.

[Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas >>](#)

[¿Cómo explico a los más pequeños el Coronavirus? >>](#)

[63 actividades sin pantallas >>](#)

[39 ideas de juegos y actividades para entretener a los niños >>](#)

[5 canales de YouTube para hacer gimnasia con niños >>](#)

► RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA EL BIENESTAR

La obligación de compartir muchas horas en casa puede crear una serie de situaciones de relación interpersonal que pueden llegar a ser **conflictivas**. Si sumamos la demanda de atención que suponen los hijos en casa, el trabajo y las tareas cotidianas dichas situaciones pueden llegar a ser difíciles de manejar.

[Orientaciones para la gestión emocional >>](#)

[Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa >>](#)

[Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus >>](#)

[Bienestar emocional >>](#)

[Teléfonos de asistencia psicológica >>](#)

► RELAJACIÓN

Audios para relajarse y calmar la ansiedad o nervios.

[Paseo relajante >>](#)

[Relajación muscular progresiva >>](#)





Es importante no descuidar el **ejercicio** durante el confinamiento ya que disminuiríamos significativamente nuestra actividad física y esto puede suponer un riesgo para nuestra salud.

Hay numerosas opciones, empezando por realizar actividades de limpieza del hogar, pasando por ejercicios de yoga y pilates y terminando con de alta intensidad equiparables a los de una clase de Crossfit pero con elementos que tendremos en nuestros hogares.

[Ejercicios de Pilates >>](#)

[Infografía recomendaciones actividad física >>](#)

[Ejercicios de Yoga >>](#)

[Gym virtual. Ejercicios variados >>](#)

["Yo entreno en casa" \(Instagram\) >>](#)

[Ejercicios de alta intensidad >>](#)



El **sedentarismo** derivado del confinamiento nos obliga a tomar medidas extraordinarias si no queremos ganar peso. Para reducir la ingesta calórica en estos días en que nuestra actividad física es más baja de lo habitual es recomendable reducir también en consumo de hidratos de carbono y sustituirlos por otros alimentos con una densidad nutricional más alta, como las legumbres.

Los alimentos que deberíamos evitar durante el confinamiento no son más que los que tenemos que desterrar siempre, especialmente ultraprocesados, precocinados, bollería, refrescos azucarados y todos aquellos con una densidad energética muy alta y calorías vacías.

[Manual de alimentación saludable en confinamiento >>](#)

[Infografía recomendaciones alimentación >>](#)

[Recetas de grandes chefs para sobrellevar la cuarentena >>](#)

[Infografía recomendaciones alcohol >>](#)

[Qué comprar en el supermercado y cómo evitar la ansiedad >>](#)

[Infografía recomendaciones tabaco >>](#)

[Cómo preparar una dieta saludable >>](#)

[Infografía claves para una compra semanal >>](#)



Teletrabajo

Cuando trabajamos desde casa, el espacio en el que desarrollamos el mismo y las circunstancias de interrelación personal hacen que todo cambie de forma significativa.

► RECOMENDACIONES SOBRE PVD's

Consejos prácticos para mejorar tu postura ante dispositivos móviles >>

Cuando trabajamos con un ordenador portátil o tablet hemos de mantener posturas que no nos dañen. Un uso saludable de las PVD, es algo imprescindible ya sea en el trabajo o en nuestro domicilio. Es muy importante tener en cuenta los cambios de nuestro entorno de trabajo y arregirlos para no dañar nuestra salud.

► RECOMENDACIONES PARA UN TELETRABAJO MÁS EFECTIVO

- Mantén las rutinas diarias: horarios de trabajo y descanso, ducha, vestimenta, etc.
- Crea un espacio exclusivo para el teletrabajo.
- Establece tiempos de descanso que impliquen moverte físicamente.
- Desconecta totalmente del trabajo al finalizar la jornada: apaga el móvil y el ordenador.
- En caso de tener hijos y si el trabajo te lo permite, establece turnos con tu pareja para centrar tu atención en ambas cosas: trabajo e hijos.

Cómo organizar tu teletrabajo para ser más productivo >>

Otros recursos

Otras opciones para hacer en cuarentena >>



VIGILA LOS SÍNTOMAS
Tos, fiebre y ahogo

LÁVATE LAS MANOS
Frecuentemente

RESPETA LA DISTANCIA
recomendada

Sé responsable
#contamoscontigo

Aisia eta Ongizatea

KONFINAMENDUA HOBETO ERAMATEKO

20 egun baino gehiago bakarka, bizitza sozialean ia erabateko murrizketak ezarrita, Covid-19 koronabirusa geldiarazteko. Egoera delikatu da, eta ondorio psikologikoak ditu etxean konfinamendua betetzen ari diren pertsonentzat.

Tresna eta aholku hauek lagunduko dizute etxean denboraz gozaten, zure emozioak indartzen, fisikoki eta buruz aktibo izaten eta aste hauetan gure etxean geratzea tokatzen zaigun honetan hobeto jasaten.



Kultura eta entretenimendua

► LIBURUAK ETA EBOOKak

[Amazon liburuak >>](#)

Doako sarrera eBook formatuko liburuetara, hainbat argialetxe "zero kostuan" eskaintzen dituztenak.

[La Casa del Libro >>](#)

"YoMeQudoEnCasa Leyendo: eBooks gratis" saioan, eBook-ak doan ikusi ahal izango dituzu koarentena pasatzeko, irakurketa onenekin gozatuz.

[Madrid eBiblio >>](#)

Orain arte, Madrilgo liburutegi publikoen sareko txartela zutenek bakarrik zuten eskuragarri eBiblio plataformaren milaka liburu, audio eta film formatu digitalean. Baina Udalak eta Madrilgo Erkidegoak ostiraletik aurrera herritar guztiek zerbitzua aldi baterako hartzeko aukera ematen dute, bazkide gisa alta eman beharrik gabe.

[Nubico \(Grupo Planeta eta Telefónica\) >>](#)

Bestalde, Planeta Taldearen eta Telefónicaren irakurketa digitaleko Nubico erraldoiak jakinarazi du bi aste doan ematen dituela bere katalogora mugarik gabe sartzeko.

[Planeta liburuak >>](#)

Guztion eskura jartzen ditu isolamendu-aldian deskargak doan.

[Storytel >>](#)

100.000 audioliburu eta ebook-etik gora, guztien eskura eta zure mugikorrean. 14 egun doan. Ondoren, kuota ordainduko da.

▶ DOAKO ALDIZKARIAK

[Cocina fácil >>](#)

[Cosmopolitan >>](#)

[Esquire >>](#)

[Maire Claire >>](#)

[Mean's Health >>](#)

[Motociclismo >>](#)

[Muy interesante >>](#)

[National Geographic >>](#)

[Runners World >>](#)

[Women's Health >>](#)

[Muy interesante historia >>](#)

[Muy interesante junior >>](#)

[National Geographic Traveler >>](#)

▶ MUSIKA

["Yo me quedo en casa" musika jaialdia >>](#)

Artisten kontzertuak beren etxeetatik.

[Mixcloud >>](#)

Irrati-programak, DJ eta podcast-en nahasteak entzun eta banatzeko aukera ematen du.

[Apple Music >>](#)

Lehen hilabetea doan, gero harpidetza-kuota desberdinak.

[Google Play Music >>](#)

Googleren alternatiba streaming bidezko musikarako. Lehen hilabetea doan, gero harpidetza-kuota desberdinak.

[Spotify >>](#)

Doako atal bat (iragarkiekin) eta harpidetza bidezko beste bertsio bat (PREMIUM) dituen zerbitzua.

[Tidal >>](#)

60 milioi abestiren, elkarrizketen eta 250.000 bideoren eskaintza bikaina duzu, probaldian doan ikusi ahal izango dituzunak. Probaldia doan, 30 egun; gero, hainbat kuota eta harpidetza-plan.

▶ ZINEMA ETA SERIEAK

[Amazon Prime >>](#)

Plataforma hau dutenentzat edo 30 egun doan.

[Disney + >>](#)

Plataforma hau dutenentzat edo 30 egun doan.

[HBO Espainia >>](#)

Bi aste doan.

[Fox filmak >>](#)

Gaztelaniazko filmak eta serieak.

[Rakuten TV >>](#)

Alokairuko filmak.

[Sky Espainia >>](#)

Hilabete doan, gainerakoa ordainduta.

[YouTube: 200 film oso gaztelaniaz](#)

1. zerrenda: 100 film oso gaztelaniaz >>

2. zerrenda: 100 film oso gaztelaniaz >>

► MUSEOAK ETA ARTE GALERIAK

Horietako batean **bidaia birtuala** egin nahi baduzu, hemen aurkituko duzu nola egin.

[Guggenheim Bilbao >>](#)

[Brerako Pinakoteka – Milan >>](#)

[Uffizi degli galleria – Florentzia >>](#)

[Musei Vaticani – Erroma >>](#)

[Museo Arkeologikoa – Atenasko Museoa >>](#)

[Prado – Madril >>](#)

[Louvre – Paris >>](#)

[British Museum – Londres >>](#)

[Metropolitan Museum - New York >>](#)

[Hermitage - San Petesburgo >>](#)

[National Gallery of art – Washington >>](#)



► HAURRENTZAKO BALIABIDE PSIKOLOGIKOAK

Haurrak dira, seguruenik, egoera horretan okerrenak. Ingurukoen laguntza behar dute. Une egokia da haiekin denbora pasatzeko, aprobetxatu eta gozatu.

[Hurrei laguntza emozionala emateko gomendioak >>](#)

[Nola azaltzen diet txikienei koronabirusa? >>](#)

[63 jarduera pantailarik gabe >>](#)

[39 plan hurrekin >>](#)

[YouTubeko 5 kanal hurrekin gimnasia egiteko >>](#)

▶ ONGIZATERAKO BALIABIDE PSIKOLOGIKOAK

Etxean ordu asko partekatu beharrak **gatazkak** sor ditzake pertsonen arteko harremanetan. Seme-alabek etxean duten arreta-eskaera batuz gero, lana eta eguneroko lanak egoera horiek maneiatzen zailak izan daitezke.

[Kudeaketa emozionalerako orientabideak >>](#)

[Etxean geratzea hobeto jasateko aholkuak >>](#)

[Doluari koronabirus-denboran aurre egitea >>](#)

[Ongizate emozionala >>](#)

[Laguntza psikologikorako telefonoak >>](#)

▶ ERLAXAZIOA

Erlaxatzeko eta antsietatea edo nerbioak lasaitzeko **audioak**.

[ibilaldi lasaigarria >>](#)

[Muskulu-erlaxazio progresiboa >>](#)





Garrantzitsua da **ariketa fisikoa** konfinatzean kontuan ez hartzea, gure jarduera fisikoa nabarmen murriztuko baitugu, eta horrek gure osasunerako arriskua ekar baitezake.

Aukera ugari daude, besteak beste, etxea garbitzeko jarduerak, yoga eta pilates ariketak, eta intentsitate handiko ariketak, intentsitate handiko klaseen antzekoak, baina gure etxeetan izango ditugun elementuak dituztenak.

[Pilatesen ariketak >>](#)

[Jarduera fisikorako gomendioen infografia >>](#)

[Yogako ariketak >>](#)

[Gym birtuala. Askotariko ariketak >>](#)

["Ni etxean entrenatzen dut" \(Instagram\) >>](#)

[Intentsitate handiko ariketak >>](#)



Konfinamenduaren ondoriozko **sedentarismoak** neurri bereziak hartzera behartzen gaitu, pisua irabazi nahi ez badugu. Gure jarduera fisikoa ohikoa baino baxuagoa den egun hauetan kaloria-kontsumoa murrizteko, komeni da karbohidrato gutxiago kontsumitzea eta horien ordean nutrizio-dentsitate handiagoa duten beste elikagai batzuk hartzea, hala nola lekaleak.

Konfinatzean saihestu beharko genituzkeen elikagaiak beti saiestu behar ditugunak baino ez dira, batez ere ultrprozesatuak, aurrez prestatuak, opilak, freskagarri azukredunak eta energia-dentsitate handia eta kaloria hutsak dituztenak.

[Elikadura osasungarriaren eskuliburua konfinamenduan >>](#)

[Elikadura-gomendioen infografia >>](#)

[Berrogeialdia jasateko chef handien errezetak >>](#)

[Alkohol-gomendioen infografia >>](#)

[Zer erosi supermerkatuan eta nola saihestu antsietatea >>](#)

[Tabako-gomendioen infografia >>](#)

[Nola prestatu dieta osasungarria >>](#)

[Asteroko erosketak egiteko infografia funtsezkoak >>](#)



Telelana

Etiket lan egiten dugunean, hura garatzen dugun espazioak eta harreman pertsonaleko inguruabarrek dena nabarmen aldarazten dute.

► **DBPei BURUZKO GOMENDIOAK**

Gailu mugikorren aurrean jarrera hobetzeko aholku praktikoak >>

Ordenagailu eramangarri edo tablet batekin lan egiten dugunean, kalterik egiten ez diguten jarrerak izan behar ditugu. DBPen erabilera osasungarria ezinbestekoa da, bai lanean bai etxean. Oso garrantzitsua da gure lan-ingurune aldaketak kontuan hartzea eta horiek zuzentzea, gure osasuna ez kaltetzeko.

► **TELELANA ERAGINKORRAGOA EGITEKO GOMENDIOAK**

- Eguneroko ohiturak mantendu: lan- eta atseden-ordutegiak, dutxa, arropa, etab.
- Sortu telelanerako gune eksklusiboa.
- Fisikoki mugitzeko atsedenaldiak ezartzen ditu.
- Lanetik erabat deskonektatzen du lanaldia amaitzean: itzali mugikorra eta ordenagailua.
- Seme-alabak izanez gero eta lanak uzten badizu, jarri txandak zure bikotekidearekin, arreta bi gauze-tan jartzeko: lana eta seme-alabak.

Nola antolatu zure telelana produktiboagoa izateko? >>

Beste baliabide batzuk

Koarentenan egiteko beste aukera batzuk >>



SINTOMAK KONTROLATU
Estula, sukarra eta itolarria

GARBITU ESQUAK
Sarritan

ERRESPETATU DISTANTZIA
Gomendatutakoa

Izan arduratsua

#zurekingaude