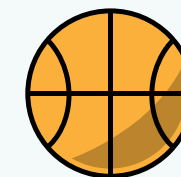
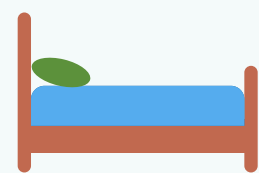
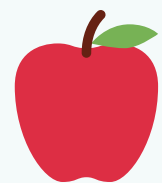


Procura mantener un equilibrio ocupacional en esta emergencia sanitaria



#MiOcupacionTuBienestar



**Colegio Colombiano de
Terapia Ocupacional**

Miembro de la World Federation of Occupational Therapists WFOT

Miembro de la Confederación Latinoamericana de Terapeutas Ocupacionales CLAT

Cuidado

- Toma decisiones solidarias en tus actividades cotidianas.
- Utiliza racionalmente los elementos de higiene y los alimentos.
- Prioriza las necesidades de las personas con discapacidad, adultas mayores y de los niños y niñas de tu familia.
- Organiza con los miembros de tu familia las rutinas de higiene y aseo para que tu casa permanezca limpia.
- La salud de las personas que quieres depende hoy, más que nunca, de tu comportamiento. ¡Quédate en casa!
- Aprovecha los recursos virtuales para mantener los vínculos con tus amigos y familiares.



Quedarse en casa no valida la violencia. Si tu o alguien de tu familia o entorno cercano es víctima de abuso o maltrato, pide apoyo en la línea nacional 155(mujeres), 141 (ICBF) ó en Bogotá al Whatsapp 3007551846 (mujeres).



No todos reaccionamos de la misma manera frente a la gran cantidad de información que circula. Antes de enviar, verifica la veracidad y la utilidad de la información.



Toda esta situación puede desencadenar sentimientos de ansiedad o depresión. La línea 106 de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá está habilitada para recibir ayuda, intervención psicosocial o soporte en crisis no presencial. También está a disposición el chat de WhatsApp 300 754 8933.

Según tu edad, se recomienda dormir:

0-3 meses: 14-17 horas.

4-11 meses: 12-15 horas.

1-2 años: 11-14 horas.

3-5 años: 10-13 horas.

6-13 años: 9-11 horas.

14 - 17 años: 8-10 horas.

18-64 años: 7-9 horas.

> 65 años: 7-8 horas.



Descanso y Sueño

Una buena calidad de sueño, en tiempos de epidemias, es fundamental para que tus defensas estén fuertes y seas menos susceptible al contagio, para ello:

1. Trata de mantener tus horarios habituales de sueño.
2. Evita tener dispositivos electrónicos dentro de tu habitación.
3. Evita consumir cafeína, teína y nicotina en las horas de la tarde.
4. Evita realizar actividad física de alta intensidad en horas de la noche.

El exceso o la privación de sueño son perjudiciales para el sistema metabólico, endocrino e inmunológico.

Merino, M. et al. (2016). Sueño saludable. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Vol. 63, Supl. www.neurologia.com
Tan, H. L., Kheirandish-Gozal, L., & Gozal, D. (2019). Sleep, Sleep Disorders, and Immune Function. In Allergy and Sleep (pp. 3-15). Springer, Cham.
Said, E. A., Al-Abri, M. A., Al-Saidi, I., Al-Balushi, M. S., Al-Busaidi, J. Z., Al-Reesi, I., ... & Habbal, O. (2019). Sleep deprivation alters neutrophil functions and levels of Th1-related chemokines and CD4+ T cells in the blood. Sleep and Breathing, 23(4), 1331-1339.

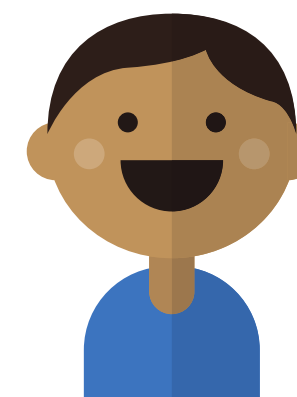


**Colegio Colombiano de
Terapia Ocupacional**

Miembro de la World Federation of Occupational Therapists WFOT
Miembro de la Confederación Latinoamericana de Terapeutas Ocupacionales CLATO



Educación



Procura mantener los horarios de actividades académicas que tenías en el colegio o la universidad.

Si eres madre, padre o cuidador, aprovecha el tiempo en casa para promover en los niños, niñas y jóvenes autonomía, concertando un horario distribuido entre actividades académicas, de cuidado del hogar y de entretenimiento.

Para mantenerte alerta y contrarrestar la fatiga física y mental, haz pausas activas entre actividades.

Recuerda que las actividades cotidianas pueden ser oportunidades para aprendizajes significativos. No es necesario forzar esquemas para imitar un aula o una situación de clase. Por ejemplo, el aprendizaje de las matemáticas se puede apoyar mientras se realizan tareas como clasificar la ropa en clara y oscura o preparar la cena (midiendo los ingredientes). Anima a los miembros de tu familia a estar relajados y seguir aprendiendo de manera divertida.

Meza, J. (2012) Modelo pedagógico para proyectos de formación virtual. Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Dombro, A. L., Jablon, J. R., & Stetson, C. (2011). Powerful interactions: How to connect with children to extend their learning. Washington, DC:

National Association for the Education of Young Children.

Egger, F., Benzing, V., Conzelmann, A., & Schmidt, M. (2019). Boost your brain, while having a break! The effects of long-term cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions and academic achievement. PloS one, 14(3).



**Colegio Colombiano de
Terapia Ocupacional**

Miembro de la World Federation of Occupational Therapists WFOT
Miembro de la Confederación Latinoamericana de Terapeutas Ocupacionales CLATO

Trabajo

Si debes continuar trabajando desde casa, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Haz pausas activas de manera regular.

Procura mantener los tiempos de tu jornada habitual.

En lo posible, usa un mobiliario confortable para trabajar, en un espacio con iluminación y ventilación adecuadas.

Antes de iniciar la rutina de trabajo en casa, llega a acuerdos para no alterar las actividades de los demás miembros de tu familia.

Lampert, M. y Poblete, M. (2018) Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.

Long, J., & Richter, H. (2019). The pitfalls of the traditional office ergonomics model in the current mobile work environment: Is visual ergonomics health literacy the remedy?. *Work*, 63(3), 447-456.

Nakrošienė, A., Bučiūnienė, I., & Goštautaitė, B. (2019). Working from home: characteristics and outcomes of telework. *International Journal of Manpower*.



**Colegio Colombiano de
Terapia Ocupacional**

Miembro de la World Federation of Occupational Therapists WFOT
Miembro de la Confederación Latinoamericana de Terapeutas Ocupacionales CLATO

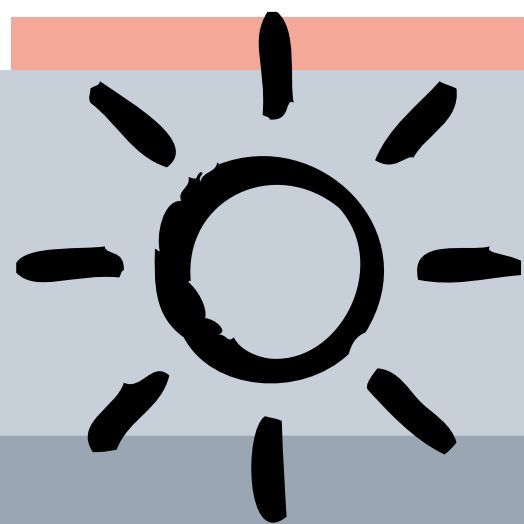
El juego es la principal ocupación de las y los niños, les permite conocerse a sí mismos y al mundo físico y social. Durante estos días de permanencia en casa:

Incluye en la rutina diaria una o más horas de juego, en ellas puede involucrarse toda la familia.

Proveer nuevas experiencias creando juegos a partir de materiales disponibles del entorno.

No olvides que no siempre se necesitan juegos estructurados o juguetes para iniciar un juego, las actividades cotidianas pueden ser excelentes oportunidades para jugar.





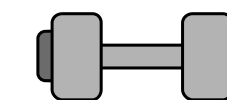
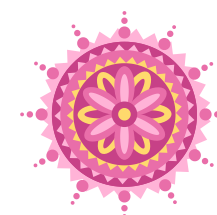
Procurar hacer actividad física en casa de manera divertida.

En lo posible, busca recibir un poco de luz solar durante el día sin salir de casa, esto fortalece tu sistema inmune y ayuda a mantener tu huesos sanos. Ten cuenta que la sobreexposición al sol puede afectar tus defensas.

Los expertos recomiendan, en general, una exposición de entre 5 y 15 minutos para personas de piel clara y hasta 30 minutos para quienes tienen piel oscura.

Ocio y tiempo libre

Ocio y tiempo libre, son actividades voluntarias que responden a los propios intereses y no tiene ninguna relación con obligaciones laborales o sociales.



Nos puede ayudar a:

Desprendernos psicológicamente de obligaciones

Generar relajación y descanso

Identificar y reconocer nuestros intereses

Usar diferentes habilidades

Adquirir nuevos aprendizajes

Suárez Riveiro, J.-M. (2011). Discapacidad y contextos de intervención. Madrid: Sanz y Torres.

De Bloom, J., et al (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. Journal of Happiness Studies, 14(2), 613-633.

Phan, T. X., Jaruga, B., Pingle, S. C., Bandyopadhyay, B. C., & Ahern, G. P. (2016). Intrinsic photosensitivity enhances motility of T lymphocytes. Scientific reports, 6, 39479.

González Maglio, D. H., Paz, M. L., & Leoni, J. (2016). Sunlight effects on immune system: is there something else in addition to UV-induced immunosuppression?. BioMed research international, 2016.

OMS (2020). Radicación ultravioleta. <https://www.who.int/uv/faq/uvhealthfac/en/index4.html>



Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional

Miembro de la World Federation of Occupational Therapists - WFOT
Miembro de la Confederación Latinoamericana de Terapeutas Ocupacionales CLATO