

# Guía para el cuidado de la salud mental en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID19



La educación  
es de todos

Mineducación

---

Dirigida a Docentes y Directivos Docentes de las instituciones Educativas del País.

2.

**Profe,**  
**Para este tiempo en casa...**



**Te proponemos las  
siguientes  
actividades, las cuales  
te ayudarán a  
proteger tu salud  
mental y la de la de  
tus seres queridos.**

## ¿Qué debemos hacer para proteger nuestra salud mental?

### Actividades que generan bienestar en cuerpo y mente

Si estás trabajando en casa:

- Planea tu día.
- Ubica un lugar tranquilo, iluminado y cómodo.
- Cuida tu postura.
- Realiza cada 2 horas pausas activas, práctica ejercicios de estiramiento, pon en movimiento los músculos y articulaciones.





## 1

## PLANEA TU DÍA

- ❑ Programa tus actividades del día y pon tus horarios (incluye actividades laborales y actividades de ocio).
- ❑ Prioriza aquellas más importantes.
- ❑ Ten claras tus metas: ¿qué vas a conseguir de cada actividad?
- ❑ Aprende a decir ¡NO!

5.

## Planea tu día

Fecha:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



Fuente: <https://www.freepik.es/foto-gratis/>

6.

## UBICA UN LUGAR ESPECIAL

Revisa que tu espacio cuente con:

- ❑ Mobiliario ergonómico
- ❑ Iluminación óptima
- ❑ Temperatura adecuada

# 2



## Ubica un lugar especial

Evita estar todo el día sentado.

Cuando tengas que estar sentado, mantén el respaldo recto, y los brazos o codos apoyados.

Coloca el margen superior de la pantalla a nivel de los ojos o un poco por debajo.

Relaja los hombros y coloca el mentón recto, sin adelantar.

Coloca un apoya pies para evitar la sobrecarga de los músculos de las piernas.



## 3

## HAZ PAUSAS ACTIVAS



**Respiración:** Inspiración profunda, exhalación hundiendo ombligo (10 veces).

**Elongación de la musculatura posterior del cuello:** durante 30 segundos, mantener la cabeza hacia atrás.

**Elongación de la musculatura lateral del cuello:** durante 30 segundos mantener la cabeza hacia un lado, para después repetir el movimiento por otros 30 segundos al otro lado.

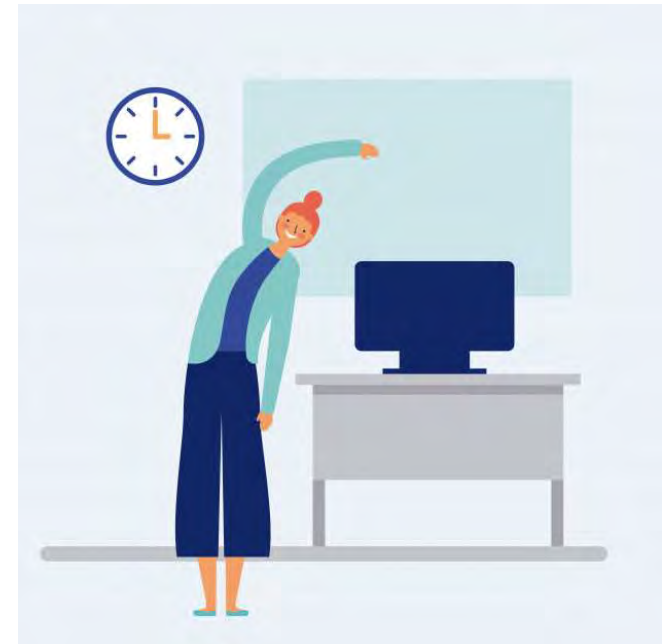


## Más pausas activas

**Elongación de la musculatura posterior de la columna:** durante 30 segundos, doblar el tronco hacia adelante, intentando con los dedos de la mano tocar la punta de los pies.

**Elongación de la musculatura lateral de la columna:** durante 30 segundos, doblar el tronco hacia un lado, tocando con la mano la rodilla. Repetir el movimiento por otros 30 segundos hacia el otro lado.

**Elongación de musculatura abductora del hombro:** durante 30 segundos por lado, levantar el brazo derecho a la altura de los hombros y empujar con la mano izquierda el codo, hasta tocar con la muñeca derecha el hombro izquierdo. Repetir la acción con el brazo izquierdo.



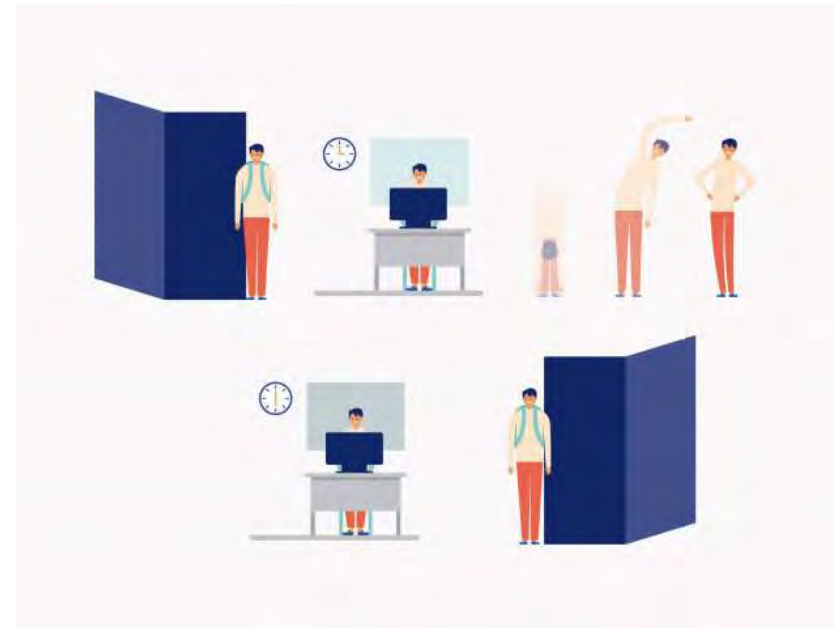
## Más pausas activas

**Elongación de musculatura extensora y flexora de muñeca:** durante 30 segundos por muñeca, estirar ambos brazos hacia adelante, tomar los dedos de la mano ejercitada y doblar los dedos hacia atrás, poniendo la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

**Elongación de la musculatura en extremidades inferiores:** durante 30 segundos por posición, ir alternando las piernas para trabajar diferentes músculos del cuerpo.

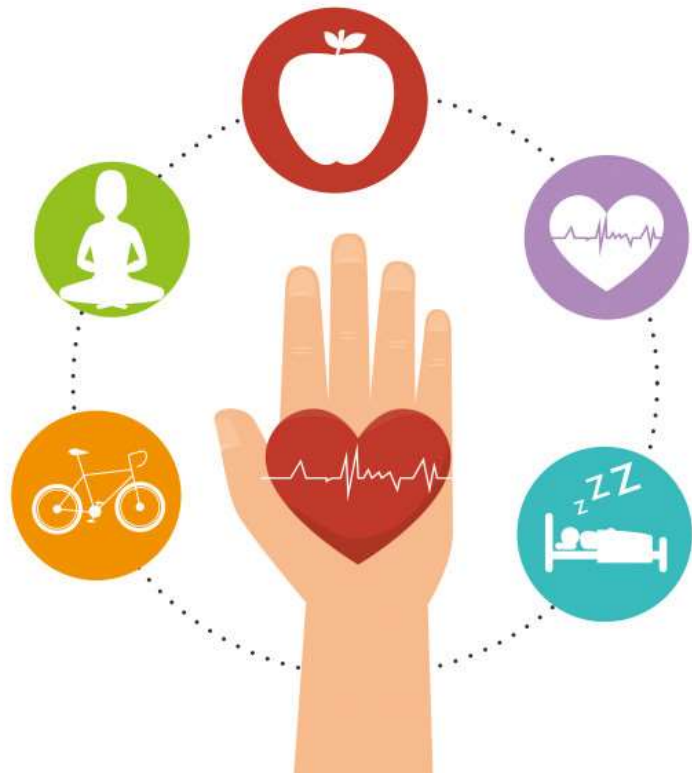
Para más información:

<https://www.positiva.gov.co/web/guest/pausas-activas>



## 4

## CUIDA TUS HÁBITOS



Es normal que nuestras rutinas en este tiempo de cuarentena se alteren, sin embargo, es necesario que la rutina diaria se siga llevando a cabo en casa, cuidando el sueño y la alimentación y aprovechando el tiempo con una actividad física.

## Cuida tus hábitos

En medio del escenario de incertidumbre que se genera en el confinamiento, es posible sufrir episodios de insomnio que pueden generar estrés y ansiedad.

Por eso:

- Utiliza tu habitación solo para dormir.
- Duerme en los horarios que usualmente lo haces.
- Inicia tu rutina del sueño 30 minutos antes de irte a la cama. Haz lo que normalmente haces antes de dormir (como ponerte la pijama y lavarte los dientes). De esta manera le envías un mensaje de preparación al cerebro.

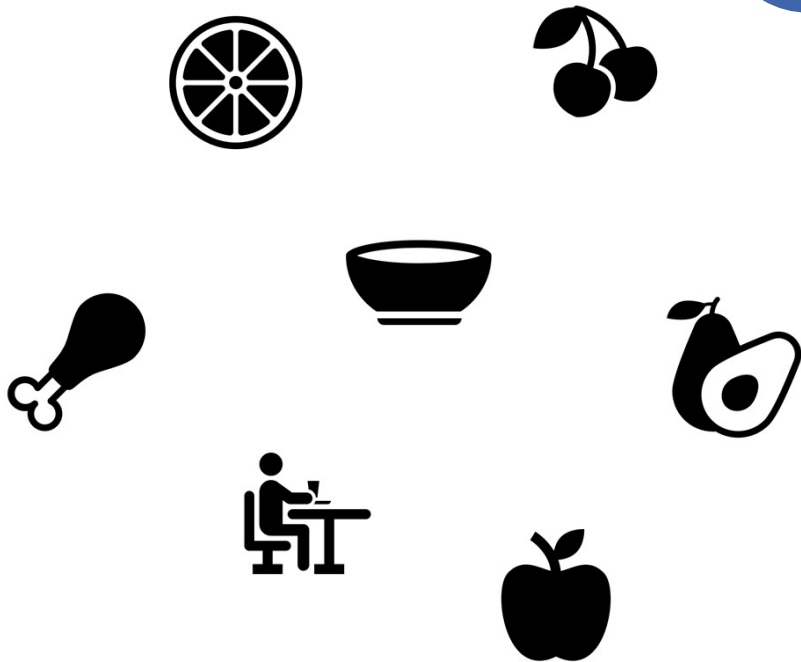


Para más información:

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

<https://www.who.int/es> (OMS)

## 5



## ALIMÉNTATE SANAMENTE

Estar en casa, durante la cuarentena, puede hacerte perder la noción del tiempo, cuida tus horarios de desayuno, comida y cena. Separa tus actividades de trabajo.

Ten en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros: limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; separar los alimentos crudos de los preparados; cocerlos bien; mantener los alimentos a la temperatura correcta, y utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

Para más información:

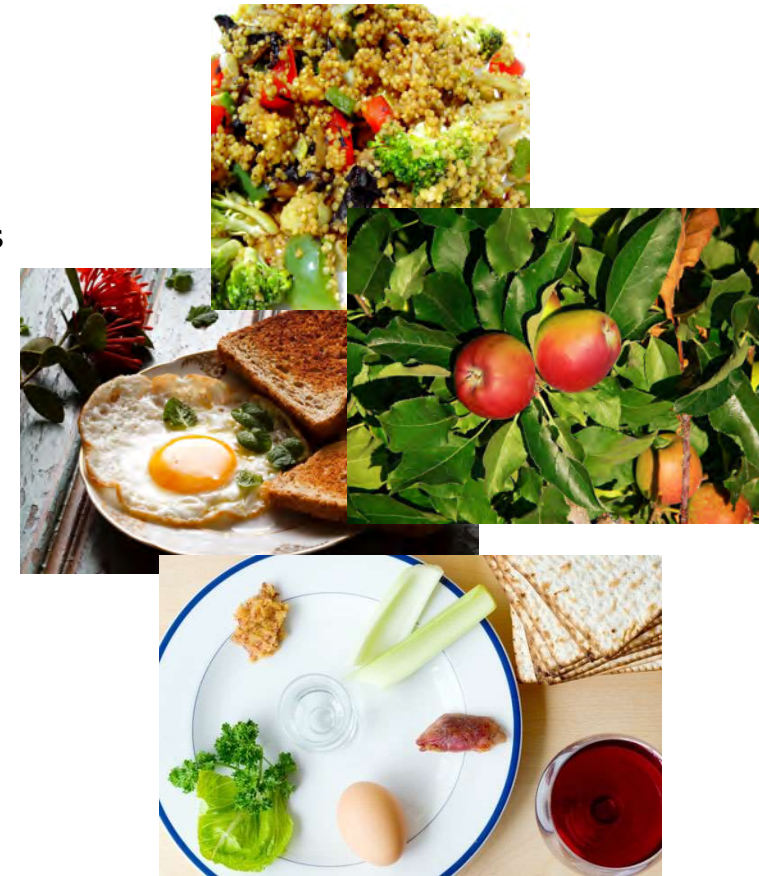
[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

<https://www.who.int/es> (OMS)

Fuente: <https://www.freepik.es/foto-gratis/>

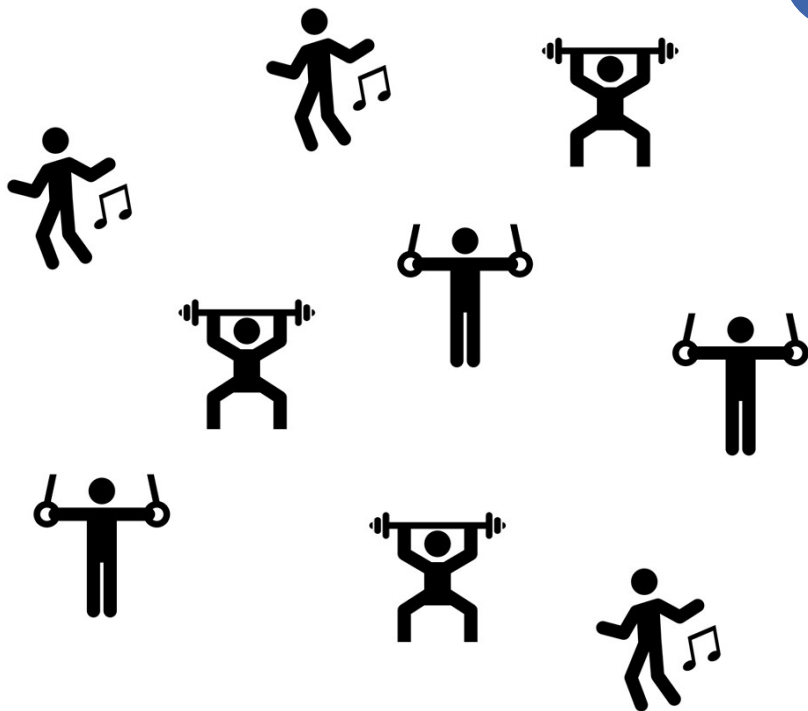
## Aliméntate sanamente

- Consume alimentos variados y nutritivos diariamente.
- Disminuye el consumo de grasas saturadas y evita las comidas rápidas.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras. Son “5 al día”.
- Vigila tu peso corporal.
- Evita el consumo de bebidas azucaradas.
- Limita el consumo de sal en tu alimentación.
- Selecciona alimentos integrales.
- Toma medidas para el manejo y conservación de los alimentos.



Para más información:  
[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## HAZ RUTINAS FÍSICAS

- ❑ En alianza con Mindeporte, Cantal Trece y RTVC, desde el 06 de abril, a través de Señal Colombia (8:00 am) y Canal Trece (8:30 am) podrás disfrutar del programa “ENTRENANDO JUNTOS”, donde encontrarás rutinas de mantenimiento físico, recomendaciones de salud mental, juegos de agilidad y guías de deportistas profesionales enseñando para sobrellevar este periodo de aislamiento social obligatorio en el país.
- ❑ Así mismo, Mindeporte transmitirá en vivo rutinas físicas a través de Facebook Live.
- ❑ Puedes utilizar canales como Microsoft Teams o Zoom para hacer actividad física desde cada uno de los sitios de conexión.
- ❑ En internet podrás encontrar videos o tutoriales para realizar deporte en casa, establece un horario para realizarlos.

Para más información:

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

[www.mindeporte.gov.co](http://www.mindeporte.gov.co)

<https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=97545>

Fuente: <https://www.freepik.es/foto-gratis/>

16.

## CONSERVA LIMPIA TU CASA

- ❑ **Vivienda:** Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas e incrementar estas actividades en las diferentes superficies.
- ❑ La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: retiro de polvo, lavado con agua y jabón, enjuague con agua limpia y desinfección con productos de uso doméstico.
- ❑ Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria.
- ❑ Mantener, en lo posible, periódicamente ventanas abiertas para la ventilación del lugar en donde se encuentra, lo anterior le permitirá la percepción temporal de día o de noche.

# 7



Para más información:

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

[www.mindeporte.gov.co](http://www.mindeporte.gov.co)



## Conserva limpia tu casa



- Baño:** Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño. Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.
- Basuras:** Clasificar y separar los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Define un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.

Para más información:  
[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

## Conserva limpia tu casa

- ❑ **Al regresar a la vivienda:** Cuando ingreses a tu vivienda quítate los zapatos y lava la suela con agua y jabón.
- ❑ Antes de tener contacto con los miembros de tu familia, cámbiate de ropa, y evita saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
- ❑ Lávate las manos de acuerdo a los protocolos. Si llevas alguna compra, desinfecta el empaque y colócala en una superficie limpia.



Para más información:  
[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## 8

## REALIZA ACTIVIDADES QUE TE MOTIVEN

Puedes acceder en línea y de forma gratuita a contenidos culturales para disfrutar de cine, teatro, arte, danza, exposiciones virtuales, contenidos educativos, videos, historias, libros, música, bibliotecas, museos y mucho más...

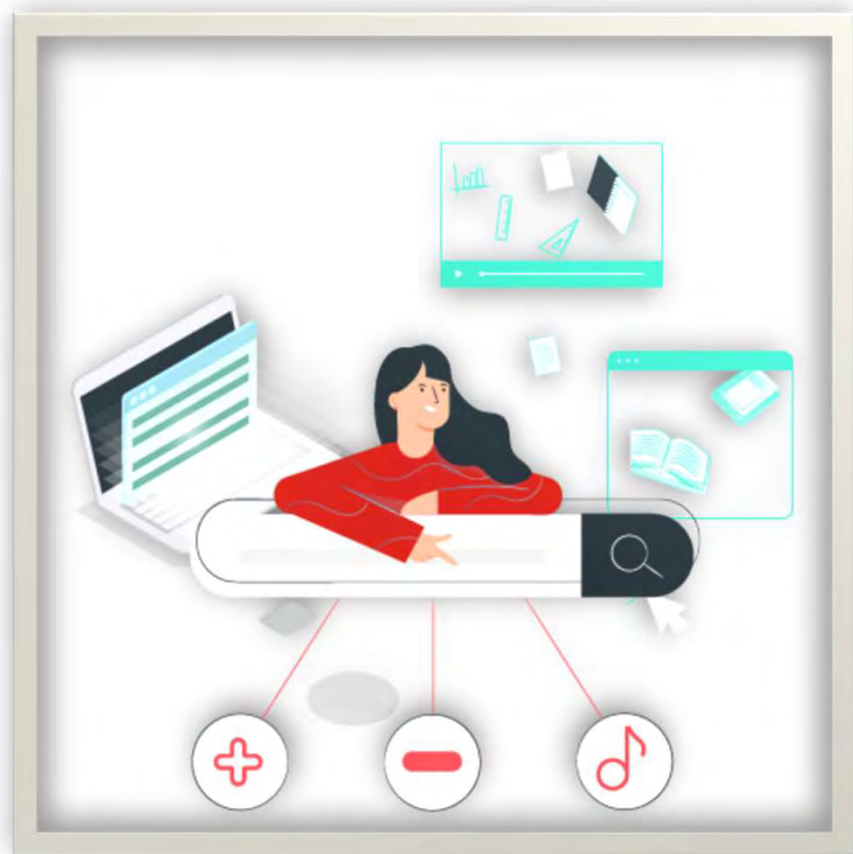
También puedes volver a escribir cartas y/o retomar aquel instrumento musical guardado, pintar o redescubrir los talentos artesanales.



Para más información:

<https://www.mincultura.gov.co/prensa/noticias/Paginas/CulturaDigital,-para-disfrutar-del-arte-y-la-cultura-desde-su-hogar.aspx>

Fuente: <https://www.freepik.es/foto-gratis/>



## Pasatiempos para aprender y disfrutar

Compartir juegos de mesa en familia, jugar al dominó, ajedrez, sopas de letras, crucigramas, sudokus, contar historias familiares, compartir programas de televisión, acceder a apps y videojuegos como complemento de aprendizaje, programas de bilingüismo virtuales proporciona un uso pleno y productivo de nuestro tiempo libre.

Para más información puedes visitar la web Colombia Aprende donde encontraras más de 80.000 contenidos digitales

<https://contenidos.colombiaaprende.edu.co>

## 9



## FORTALECE TUS REDES DE APOYO

Busca esos amigos con los que no habías podido conversar, bien sea por que las múltiples ocupaciones no te lo permitían antes, aprovecha y conversa con ellos, comparte información y renueva los lazos de amistad.

Arma un grupo de WhatsApp familiar, diariamente cuéntense como están, que información se pueden compartir, pregúntales como están, como se sienten y mantengan contacto frecuente.

Conforma una red de colegas de tu misma asignatura de ser posible, con los que sepas que puedes compartir información sobre tu quehacer pedagógico, de esta manera vivirás actualizado con lo que va ocurriendo.

# 10

## HAZTE UN AUTOMASAJE

Realiza maniobras de automasaje que te permitan trabajar toda la musculatura; especialmente el músculo trapecio y transverso, que tienden a acortarse y acumular tensiones excesivas.

Las maniobras de este automasaje son adecuadas para hacerlas de forma previa a un trabajo de estiramiento y de movilización de la zona cervical, y así ayudar a estar más relajado, lo que facilitará que el tejido muscular y facial se relajen más fácilmente.



**Paso 1:**

Comenzamos con un masaje detrás de los oídos hasta la parte posterior de la cabeza, haciendo presión mientras deslizamos con los pulgares.

**Paso 2:**

Continuamos el masaje, ésta vez haciendo movimientos desde atrás de la cabeza hacia las orejas.





**Paso 3:**

Continuamos ésta vez en la zona del cuello; de atrás hacia adelante.

Bajamos poco a poco hacia los hombros, y una vez allí podemos trabajar unilateralmente inclinando el cuello hacia un lado.

Podemos relajar los músculos aún más si echamos la cabeza hacia atrás.





#### Paso 4:

Colocamos los dedos a los lados de las vértebras de manera que los pulgares estén en la parte anterior de los hombros. Allí los pulgares harán presión mientras se deslizan hacia atrás.

Para más información:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



**Paso 5:**

Ubicamos los dedos sobre la apófisis coracoides y deslizamos los dedos haciendo presión hacia arriba y hacia abajo. En éste mismo punto deslizaremos hacia abajo los dedos haciendo presión, mientras movemos el hombro hacia atrás.

**Paso 6:**

Por último, nos ubicamos debajo de la clavícula y hacemos presión con los dedos mientras friccionamos de un lado a otro.

Para más información:

Beneficios de la actividad física OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity->



## 11



## PINTA MANDALAS

Pintar mandalas es una de las múltiples técnicas de relajación más conocida. Es una manera de despertar nuestros sentidos y estimular la creatividad.

Elije un mandala que tenga figuras pequeñas, ya que son perfectas para aliviar el estrés o el cansancio y las formas circulares mejoran el estado de ánimo.

Ahora solo te queda elegir los colores y dejar volar la imaginación.

Dato importante: Los mandalas sirven para identificar las expresiones, saberes, prácticas culturales de una comunidad, las relaciones que hay entre éstas, y las amenazas internas y externas que afectan y ponen en riesgo la integridad cultural de la comunidad. Permite también hacer una caracterización cultural del contexto.

# Técnica para pintar mandalas

Recuerda que puedes pintar mándalas con lápices de colores, con ceras, acuarelas o rotuladores.

Tradicionalmente, hay dos técnicas especiales para pintar mandalas:

1. Pintar el mandala **desde fuera hacia dentro**: es una forma de expresar que queremos centrarnos y buscar nuestro centro.

2. Pintar el mandala **desde dentro hacia fuera**: aquí lo que se desea es exteriorizar las emociones, mostrar cómo nos sentimos en ese momento.

Independientemente de la técnica que utilices **es necesario que la mente esté concentrada en el dibujo.**





Una vez que hayas acabado de colorear el mandala, puedes detenerte un momento a contemplarlo. Lo importante es fijarse en los colores, las formas, recordar cómo lo hemos dibujado y por qué hemos elegido precisamente esos colores.

No hay que ser perfeccionista al pintar, sino simplemente liberar la mente y disfrutar del trabajo.

Para más información:

<http://patrimonio.mincultura.gov.co/Eventos/PublishingImages/Paginas/Gu%C3%ADas%20metodoI%C3%B3gicas/manualdeherramientas.pdf>



## !Recuerda;

Tener a la mano los números telefónicos y direcciones de familiares o personas cercanas, médico tratante e instituciones donde eres atendido, así como las líneas de atención que puedan activar las entidades territoriales de salud, buscando priorizar atención domiciliaria, según el caso.

También puedes consultar las líneas de apoyo telefónico de tu territorio disponibles, las líneas de atención de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y líneas de emergencia como el 123 y 192.

Para más información:

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)



designed by freepik.com

## Páginas web operadores de salud

Operador de Salud	Pagina WEB
Región 1 – UT Toluila	<a href="http://tolihuil.com/">http://tolihuil.com/</a>
Región 2 – UT Cosmitet LTDA	<a href="https://cosmitet.net/site_cosmitet/">https://cosmitet.net/site_cosmitet/</a>
Región 3 – UT Salud Sur	<a href="http://www.utsaludsur.co/">http://www.utsaludsur.co/</a>
Región 4 – Medisalud	<a href="http://medisalud.sga.com.co/">http://medisalud.sga.com.co/</a>
Región 5 – Unión Temporal del Norte	<a href="https://utnortecinco.com.co/">https://utnortecinco.com.co/</a>
Región 6 - UT Organización Clínica General del Norte	<a href="https://www.clinicageneraldelnorte.com/">https://www.clinicageneraldelnorte.com/</a>
Región 7 – UT Red Integrada Foscal – CUB	<a href="https://www.utredintegradafoscal-cub.com/">https://www.utredintegradafoscal-cub.com/</a>
Región 8 – UT Red Vital	<a href="https://redvitalut.com/">https://redvitalut.com/</a>
Región 9 – UT Cosmitet LTDA	<a href="https://cosmitet.net/site_cosmitet/">https://cosmitet.net/site_cosmitet/</a>
Región 10 – Servisalud San José	<a href="https://www.servisalud.com.co/">https://www.servisalud.com.co/</a>



**La educación  
es de todos**

**Mineducación**