



TEMAS QUE ENCONTRARÁ EN ESTE DOCUMENTO

ACERCA DE ESTA GUÍA DE ACTIVIDADES

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA ESTA GUÍA

PARA EMPEZAR: CONSEJOS Y TRUCOS DIGITALES

TIPOS DE EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJE

LOS FAMILIARES Y AMIGOS

LA SALUD Y EL BIENESTAR

ENCUENTRE UN PROPÓSITO Y AYUDE A LA COMUNIDAD

CÓMO PLANIFICAR SU SEMANA





ACERCA DE ESTA GUÍA DE ACTIVIDADES



¿POR QUÉ LA HA RECIBIDO?

Porque sabemos que en estos momentos las cosas están algo inquietantes e incluso aterradoras.

El practicar distanciamiento social no significa que no pueda mantenerse saludable y en contacto con los demás.

Esta guía de actividades le ofrece consejos para encontrar un poco de paz en esos pequeños momentos.



¿QUÉ ENCONTRARÁ?

Algunos consejos, trucos y herramientas que le ayudarán a:

- ... participar en experiencias especiales y sesiones de aprendizaje
- ... mantener su vitalidad física
- ... conectarse de manera significativa con su familia y amigos
- ... descubrir maneras para sentirse tranquilo, vivo y positivo



¿CÓMO PUEDE UTILIZAR ESTA GUÍA?

Los consejos, actividades e ideas de esta guía solo son un punto de partida. Écheles un vistazo y decida qué actividades prefiere y con qué frecuencia desea realizarlas.

¡Sea creativo! Las actividades sugeridas podrían llevarse a cabo de distintas maneras: individualmente o en grupo, y con distintas herramientas (libreta, teléfono, televisor, tableta, radio o computadora).

Escriba estas ideas en las hojas de ejercicio y utilice herramientas que le recuerden a completar las actividades.



CÓMO ESTÁ ORGANIZADA ESTA GUÍA



EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJE



LOS FAMILIARES
Y AMIGOS



LA SALUD Y EL BIENESTAR



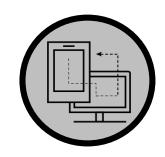
PROPÓSITO Y
AYUDE A LA
COMUNIDAD



PARA EMPEZAR: CONSEJOS Y TRUCOS DIGITALES

Pida la ayuda de sus amigos, familiares y vecinos para:

- Configurar nuevos dispositivos e instalar nuevas herramientas
- Crear una línea de conferencia gratuita
- Reducir las barreras para el uso de herramientas digitales



¿Es su primera vez en las redes sociales?

- Únase a una plataforma de redes sociales en la que la mayoría de sus amigos, familiares y comunidad ya sean miembros
- Para mantenerse en contacto, agréguelos y sígalos una vez que haya configurado su perfil

Inscríbase en su biblioteca pública más cercana

Conviértase en miembro y obtenga acceso digital a su acervo digital (libros, cursos, etc.) las
 24 horas del día

Use su buscador favorito en línea para encontrar lo que necesita

- Algunas opciones de búsqueda incluyen Google, Bing y Netscape
- Ingrese las palabras o los términos que desee buscar
- Haga clic en sitios web seguros y legítimos; los sitios que terminan en ".edu" o ".gov" son los más fidedignos
- Manténgase alejado de los enlaces con múltiples guiones y símbolos, direcciones de sitios web que imitan a negocios reales (por ejemplo, "AmazOn") o sitios con mala gramática
- Evite hacer clic en anuncios o botones grandes; la mayoría de ellos son estafas



EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJE

Aprender cosas nuevas y crear experiencias especiales para sí mismo resultan excelentes opciones para mantener la mente ágil y el espíritu en alto. A continuación se presentan ideas para iniciar esta práctica.



TOME UN CURSO

¿Le interesa la historia o un idioma extranjero? Muchas de estas experiencias de aprendizaje pueden llevarse a cabo en casa.

CONSEJOS

- Inscríbase en un curso en línea... ¡muchos son gratis!
- Comuníquese con sus conocidos que compartan su pasión y que puedan compartirle recursos.
- Comparta su nuevo aprendizaje en las redes sociales, vía telefónica o durante las llamadas semanales con sus contactos.



CONÉCTESE CON SUS RAÍCES

Cualquiera que sea su antecedente o historia familiar, su historia personal es única e interesante y ahora es el momento ideal para compartirla.

CONSEJOS

- Investigue su ascendencia
- Documente su historia
- Escriba una carta a un amigo o familiar



TACHE SU LISTA (VIRTUAL) DE LUGARES POR CONOCER

¿Se siente aventurero? ¡Emprenda una aventura virtual de viaje! Explore un nuevo país o visite (virtualmente) alguna atracción turística.

- Pruebe los recorridos digitales de los sitios de patrimonio de la humanidad de la UNESCO y los parques nacionales de Estados Unidos (mediante Google Earth)
- Experimente virtualmente algunos fenómenos naturales. ¡Las auroras boreales y la floración de los cerezos están actualmente de temporada en primavera!
- Únase a recorridos virtuales de museos, festivales y presentaciones transmitidas en línea



EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJE (CONTINUADO)

Aprender cosas nuevas y crear experiencias especiales para sí mismo resultan excelentes opciones para mantener la mente ágil y el espíritu en alto. A continuación se presentan ideas para iniciar esta práctica.



REANUDE UN PASATIEMPO DE SU INFANCIA

Elija una actividad que le guste. ¡Comience hoy!

CONSEJOS

- Aprenda a tocar un instrumento y busque lecciones en línea. YouTube tiene instrucciones para casi todo
- Cree obras visuales con lápiz, acuarela o una cámara
- Siembre algo es fácil y útil cultivar hierbas y verduras en el alféizar



VIVA EN EL PRESENTE

Encuentre tiempo para disfrutar del momento.

CONSEJOS

- Desacelerar la rutina diaria (p. ej., mirando el amanecer o la puesta del sol)
- ¿Se siente nostálgico? Hojee las páginas de anuarios escolares y álbumes de fotos
- Disfrute una taza de té por la tarde



ESCAPE A TRAVÉS DE LA LITERATURA

La literatura nos permite escapar a otros tiempos y a otros lugares... no hay nada mejor que dejarse llevar por un buen libro.

CONSEJOS

- Visite el sitio web de su biblioteca local; muchas le darán acceso gratuito a libros y revistas electrónicos y audiolibros
- Organice un club de lectura virtual/telefónico con sus amigos, familiares o vecinos

FEELING GOOD & STAYING CONNECTED



LOS FAMILIARES Y AMIGOS

No tiene que estar en la misma habitación ni en la misma zona horaria para compartir buenos momentos. Aquí encontrará algunas ideas para agregar un poco de diversión a su rutina.



ORGANICE UN INTERCAMBIO DE RECETAS

Intercambie sus recetas favoritas y comparta historias al mismo tiempo.

CONSEJOS

- Elabore una temática: días festivos, países, etc.
- Invite a familiares y amigos de todas las edades para desarrollar nuevas recetas



REDESCUBRA RECUERDOS DEL PASADO

Comparta fotos del pasado. Vea si pueden adivinar el año en el fueron tomadas.

CONSEJOS

- Publique una foto por día o por semana
- Sea creativo y desarrolle un juego con ellas



HAGA UNA COMIDA O CHARLA VIRTUAL

Platique con sus familiares o amigos mientras come o toma un café.

CONSEJOS

 Pida que cada persona comparta una historia o memoria para enriquecer la conversación



ORGANICE UN JUEGO DE MESA A DISTANCIA

Rete a sus conocidos a una noche de juegos de mesa. Busque su juego favorito en línea, sea creativo en cómo puede hacerlo a distancia. ¡O desarrolle un nuevo juego!

- Persevere
- Programe una noche cada semana para reunirse en grupo
- Siga el progreso general



LA SALUD Y EL BIENESTAR

El mantenerse activo, comer sano y dormir bien son cosas muy importantes. Abajo encontrará algunas ideas creativas para sentirse fuerte y saludable.



MANTENGA LA CIRCULACIÓN

Elija algunos estiramientos que pueda hacer diariamente. Pida que sus amistades se unan a usted de forma virtual y busque formas que reten al grupo.

CONSEJOS

- Estire distintas partes de su cuerpo
- Use un temporizador o música para hacerlo más divertido



COCINE SU PLATILLO FAVORITO DE LA INFANCIA

Elija una receta que sea rica y nutritiva.

CONSEJOS

- Planee obtener sus ingredientes con la ayuda de familiares, vecinos o personal del edificio
- Piense en formas de hacer que sus platillos favoritos sean más nutritivos
- Pruebe su suerte con un programa de cocina "digital". Ponga su teléfono / computadora en la cocina e invite a otros a compartir la experiencia



UNA NUEVA FORMA DE CONTAR OVEJAS

Cree un ambiente ideal para ayudarlo a relajarse y dormir bien.

- Reduzca el uso de pantallas una hora antes de dormir
- Tome un té herbal
- Use un ventilador o una aplicación en su teléfono para crear ruido blanco



ENCUENTRE UN PROPÓSITO Y AYUDE A LA COMUNIDAD

Esta sección es muy personal, así que tome en consideración aquello que le haga sonreír.



SEA VOLUNTARIO DESDE SU HOGAR

Ayude a la comunidad desde su casa.

CONSEJOS

- Solicite recomendaciones a sus amistades o llame a su organización favorita
- Hay muchas maneras de ayudar: organice una recolecta, cree paquetes de higiene o cosa máscaras para los trabajadores del sector de salud



DÉ UNA CHISPA DE ALEGRÍA A LOS NIÑOS

Diseñe actividades para mantener a los niños entretenidos. Felicitaciones extra para usted ya que ayudará a los cuidadores a tener un poco de tiempo para sí mismos.

CONSEJOS

- Considere distintas opciones, como buscar tesoro en casa, dibujar, colorear o jugar juegos de mesa virtuales
- Coleccione fotos de las actividades completadas
- Celebre aquellos que participaron y elija un ganador



COMPARTA SUS HABILIDADES

Cree una experiencia en vivo o en video para su familia, amistades o comunidad.

- Considere opciones que pueda hacer de manera remota o en video como contar historias, dar lecciones de cocina o hacer experimentos científicos
- Haga una prueba para asegurarse de que pueda ser escuchado y/o visto.
- Obtenga comentarios e ideas para su siguiente presentación



ENCUENTRE UN PROPÓSITO Y AYUDE A LA COMUNIDAD (CONT.)

Esta sección es muy personal, así que tome en consideración aquello que le haga sonreír



PRACTIQUE LA GRATITUD Y LA POSITIVIDAD

Comience su día con una taza de café y acompáñelo con un poco de gratitud.

CONSEJOS

- Cree un diario de gratitud. Al comienzo de cada día, escriba 3-5 cosas de las cuales se sienta agradecido
- Escriba 2-3 cosas que le emocionen en el día por venir.



ADMINISTRE SU CONSUMO DE NOTICIAS Y REDES SOCIALES

Busque equilibrio con historias productivas e inspiradoras.

CONSEJOS

- Busque tiempos predeterminados para el consumo de noticias y redes sociales
- Busque imágenes positivas, noticias y gente a quién seguir en las redes sociales
- Desactive las notificaciones automáticas en su teléfono



CONÉCTESE A TRAVÉS DE SU COMUNIDAD DE FE

Desarrolle una rutina virtual que refleje el tipo de reuniones que suceden en su comunidad.

- Contacte a su congregación para mantenerse involucrado o únase a una nueva comunidad virtual
- Escuche transmisiones en vivo desde lugares de culto (iglesias, mezquitas, sinagogas, templos, etc.) por internet, televisión o radio
- Establezca un club de lectura de textos religiosos



PLANIFIQUE SU SEMANA





PIENSE EN LO QUE VA HACER CADA SEMANA

¿QUÉ PUEDO HACER ESTA SEMANA?

Mi semana se ve distinta ahora que estoy en casa. Espero poder...

1. ... mejorar mi salud:

- a. Yo me prepararé en_____
- b. Yo me involucraré en _____
- c. Yo necesitaré ayuda con _____

2. ... sentirme tranquilo, vivo y lleno de energía:

- a. Yo me prepararé en _____
- b. Yo me involucraré en _____
- c. Yo necesitaré ayuda con ______

3. ... alcanzar otras metas:

- a. Yo me prepararé en _____
- b. Yo me involucraré en _____
- c. Yo necesitaré ayuda con _____

COMUNÍQUESE CON CINCO PERSONAS CADA DÍA. HAGAMOS UNA LISTA:

Yo contactaré a ______ y tengo tiempo con él/ella el día _____

Yo contactaré a ______ y tengo tiempo con él/ella el día _____

Yo contactaré a ______ y tengo tiempo con él/ella el día _____

Yo contactaré a ______ y tengo tiempo con él/ella el día _____

Yo contactaré a ______ y tengo tiempo con él/ella el día _____



LISTA SEMANAL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1. Medicamentos							
Ejercicio y estiramientos							
3. Comidas y nutrición							
4. Comuníquese con alguien							
5. Manténganse informado							
Personalice su lista:							
6.							
7.							



PROGRAME SUS ACTIVIDADES Y CONTACTOS

		Day la tanda	A Company of the Comp
	Por la mañana	Por la tarde	Por la noche
LUN			
MAR			
MIÉ			
JUE			
VIE			
SÁB			
DOM			



REFLEXIÓN SOBRE LA EXPERIENCIA

LA REFLEXIÓN SE PUEDE HACER DE DISTINTAS MANERAS...









PREGUNTAS INICIALES PARA REFLEXIONAR SOBRE SUS ACTIVIDADES

- ¿Por qué eligió esa actividad?
- ¿Cómo se sintió antes, durante y después de la actividad?
- ¿Está emocionado de volver hacer esa actividad?



NO OLVIDE CELEBRAR SUS LOGROS

- Llame a un amigo o familiar para compartir su actividad
- Comparta fotos
- Participe en un foro en línea



PARA PREGUNTAS O APOYO

Favor de comunicarse con el:

California Department of Aging engAGE@aging.ca.gov

Sitio web:

www.aging.ca.gov

