

Distanciamiento social ≠ Aislamiento social

Si no le es posible a usted o a un miembro de su familia utilizar una mascarilla para salir con seguridad de su casa, establezca rutinas que fomenten la socialización y el bienestar mental y físico.

Esta hoja de consejos incluye algunas ideas de actividades que pueden ayudar a su familia a crear rutinas saludables.

Actividades domésticas

Planifique las actividades en grupo. Tener una rutina y atenerse a ella infunde estabilidad y seguridad en momentos de incertidumbre y ayuda a aliviar las ansiedades.

Establezca una noche semanal de juegos en casa. Algunas actividades de interiores pueden incluir: Juegos de mesa, videojuegos, juegos de cartas, o búsqueda de tesoros. Algunas actividades de exteriores pueden incluir: Jugar a “te quedas” o a “los encantados”, guerra de globos de agua, Simón dice, atrapadas o cuatro cuadas.

Considere realizar actividades físicas orientadas a los intereses de su hogar. Fiestas de baile, deportes (béisbol, bádminton, etc.), o ejercicios en el campo de entrenamiento.

Planificación de las comidas en conjunto, con la participación de todos los miembros de la familia. Que la preparación de la comida sea un asunto familiar en el que todos tengan un papel que desempeñar.

Designe horas especiales para actividades individuales y grupales.

Caminatas con distanciamiento social para que todos salgan al exterior como una familia.

Actividades relajantes como colorear libros/aplicaciones, dibujar con gis o tiza en la acera, libros/aplicaciones de rompecabezas y aplicaciones para meditar.

Actividades virtuales en solitario

Acceda a contenidos gratuitos como audiolibros, radionovelas, música y películas. Estos materiales están disponibles en varios idiomas, a través de Librivox en librivox.org y del Archivo de Internet en archive.org.

Escuche podcasts a través de su aplicación de podcasts favorita.

Recorra el mundo en línea de forma gratuita:

artsandculture.google.com ofrece visitas virtuales a museos de todo el mundo.

allarts.org ofrece películas y espectáculos de danza, música y teatro.

nationalparks.org y nps.gov ofrecen visitas virtuales a los parques nacionales.

Google Street View le permite caminar por los parques de Disney de Estados Unidos.

Muchos zoológicos y acuarios ofrecen transmisiones en vivo de sus residentes:

San Diego Zoo en zoo.sandiegozoo.org/live-cams

Houston Zoo en houstonzoo.org/explore/webcams

Georgia Aquarium en georgiaaquarium.org/webcam/ocean-voyager

Monterey Bay Aquarium en montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Actividades virtuales en grupo

Las videollamadas a través de Echo Show permiten una comunicación cara a cara con comandos simples, como “Llama a mamá”.

Zoom, House Party y Bunch ofrecen interacciones cara a cara con los seres queridos. Las personas pueden reunirse con amigos, pasar el rato, o jugar juegos como: Bingo, Pictionary, búsqueda de objetos en el hogar, desafíos de geocaché virtual, o cantar a la par.

Netflix Party en netflixparty.com es una extensión del navegador Chrome para portátiles y equipos de escritorio que permite a las personas con suscripciones a Netflix tener fiestas de visualización en vivo, incluido un chat en tiempo real, con seres queridos que están físicamente distantes.

Juegos en línea – Los juegos sociales con una dinámica de juego de bajo impacto fomentan las interacciones positivas en línea. Eche un vistazo a juegos como: Animal Crossing, Don't Starve Together, Minecraft (en servidores como Mineplex Server) y Starbound via Steam.

Se pueden obtener **amigos virtuales** a través de: Grupos de Facebook, grupos de Discord y Google Meet. Puede mantener correspondencia con gente de todo el mundo, compartir fotos e historias mientras aprende sobre otras culturas.

La Fundación de California de Centros para la Vida Independiente no promociona productos específicos. Cualquier mención es para fines ilustrativos.

Una talla no sirve para todos. Al planificar, considere las necesidades de todos los participantes.

Un programa de la California Foundation for Independent Living Centers

