

10 rutinas para sobrellevar la cuarentena

Publicado el 18 marzo, 2020

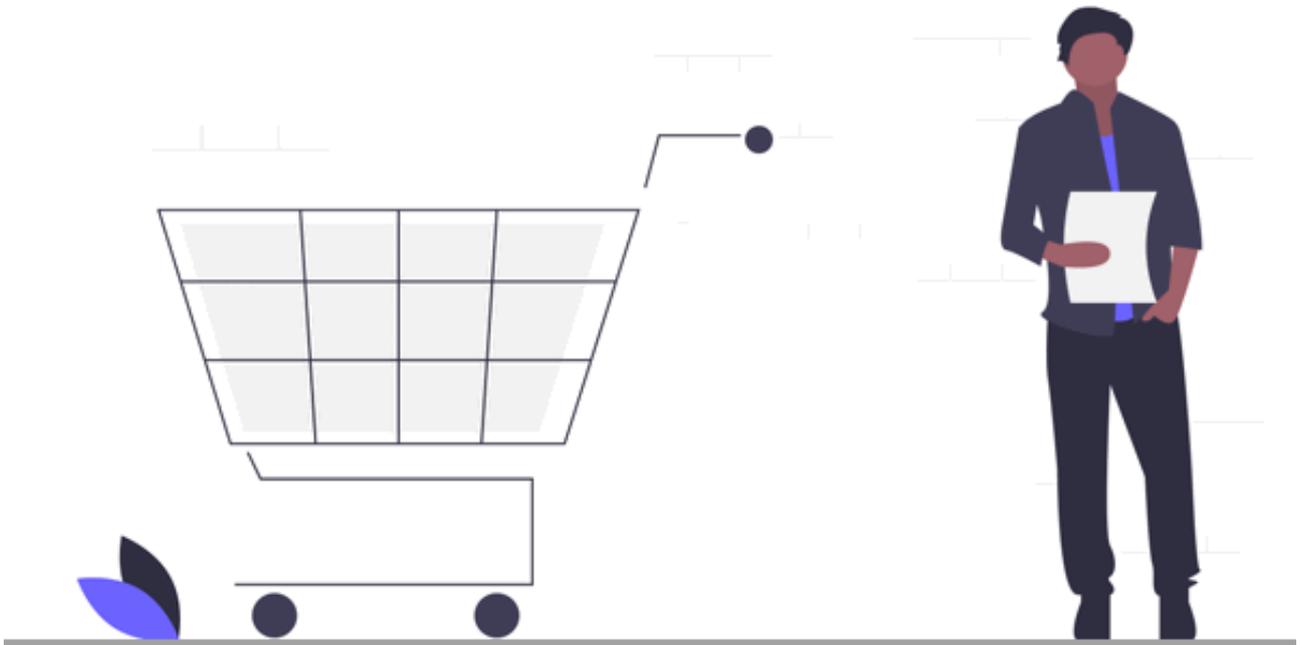
En Ofertitas queremos que dejes de pensar en las cosas que ya no puedes hacer (como salir a pasear), y que empieces a **ver el aislamiento como una oportunidad para resolver tareas pendientes, mejorar tu vida y tu hogar** y de paso evitar ciertas conductas improductivas.



A continuación te presentamos **10 puntos clave** que esperamos te ayuden a **sobrellevar mejor la cuarentena colectiva**, y que pueden suponer un cambio muy positivo en tu vida. **Coronavirus... ¡TE VAMOS A GANAR!**

Compra según tus verdaderas necesidades

Ir al supermercado con guantes, hacer cola, guardar la distancia de seguridad, lavarse las manos... todo ello ya es estrés suficiente como para andar por el super sin rumbo. Nuestro primer consejo: **FIJA UNA RUTINA Y UNA LISTA DE COMPRA CLARA Y SOLIDARIA.**



Haz una lista de la compra inteligente

Prioriza los no perecederos o perecederos de larga duración; pasta, arroz, legumbres, aguas, zumos, leches, jabones, pan de molde, patatas... pero **no compres como si los supermercados fueran a cerrar, ni te fijes en lo que compran los demás**. Si en casa gastas 1 rollo de papel higiénico al día y ya tienes 72 rollos... ¡No necesitas comprar más en 2 meses! **Contabiliza por días y unidades consumidas**. Tampoco te quedes deambulando por los pasillos mirando "a ver qué más necesitas", ve primero a por lo más necesario de arriba del listado y si luego resulta que te has olvidado de coger galletas de chocolate, mejor para tu dieta

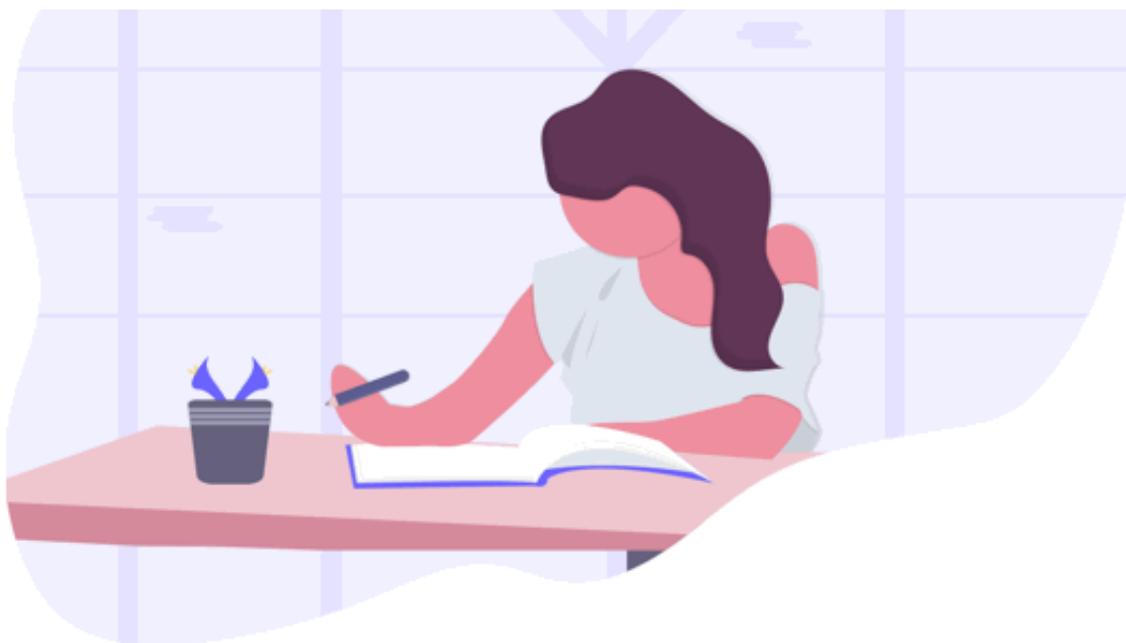
¡No vayas al super si no es estrictamente necesario!

Si la última vez ya cargaste suficiente comida como para pasar un invierno nuclear, espera unos días para hacer tu siguiente compra. **Te expondrás menos a un posible contagio y a la vez expondrás menos a tu familia**. Lo ideal es que **no vayas más de 1 vez por semana al super**. Reducirás el impacto sobre los lineales de productos y la gente comprará con menor

ansiedad. **Ir al supermercado cada día rompe el propósito de la cuarentena.**

Nos ha gustado: [Consejos para hacer la compra sin contagios](#)

Teletrabaja, estudia o aporta



Ahora que ya tienes tus despensa llena, debes tener claro que **lo más importante en este período de incertidumbre es que sigas siendo útil** para ti mismo, para tu familia y para la sociedad. Si no eres ni estudiante ni trabajador, **puedes buscar formas de ayudar a otras personas**. Estar en el sofá viendo series puede parecer un plan fantástico durante un tiempo, pero si te limitas a hacer sólo eso pronto sentirás hastío y **puedes caer en conductas perjudiciales que empeorarán tu calidad de vida** y la de tu familia. Mantén una rutina de actividad diaria para seguir siendo una persona productiva de la siguiente manera:

Destina un horario fijo y sin interrupciones

Ponte la alarma y **levántate a la misma hora que solías empezar tu jornada** (aunque luego estés menos horas). Aquí sabemos bien lo que es teletrabajar desde hace años, y podemos decirte que **si no estableces un horario claro de inicio y de fin**, con sus correspondientes pausas para estirar las piernas o comer algo, **pronto abandonarás tu rutina de trabajo o no te resultará sostenible en el tiempo.**

Vístete por los pies cada día

Andar por casa en pijama y sin duchar es otro de los tópicos del teletrabajo, pero no es cierto en absoluto. La gente que teletrabaja suele llevar rutinas normales de higiene y decoro para mantener su imagen y su autoestima. **Dúchate, vístete y arréglate como si fueras a salir a la calle** (aunque no vayas a hacerlo). Es imprescindible para evitar un ambiente de "nadaimportismo"

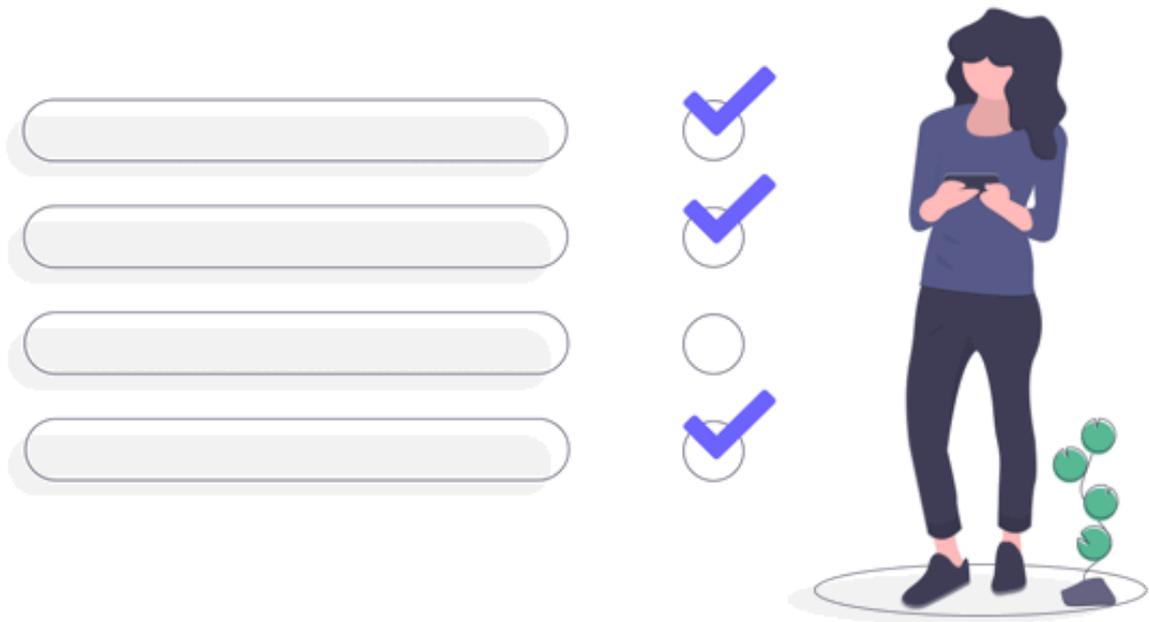
[Prueba a ver el vídeo en www.youtube.com](http://www.youtube.com)

En [este vídeo](#) grabado para el diario El Mundo el psiquiatra [José Miguel Gaona](#) da consejos muy similares a los nuestros. ¡Será por algo!

Deja aparcadas las distracciones

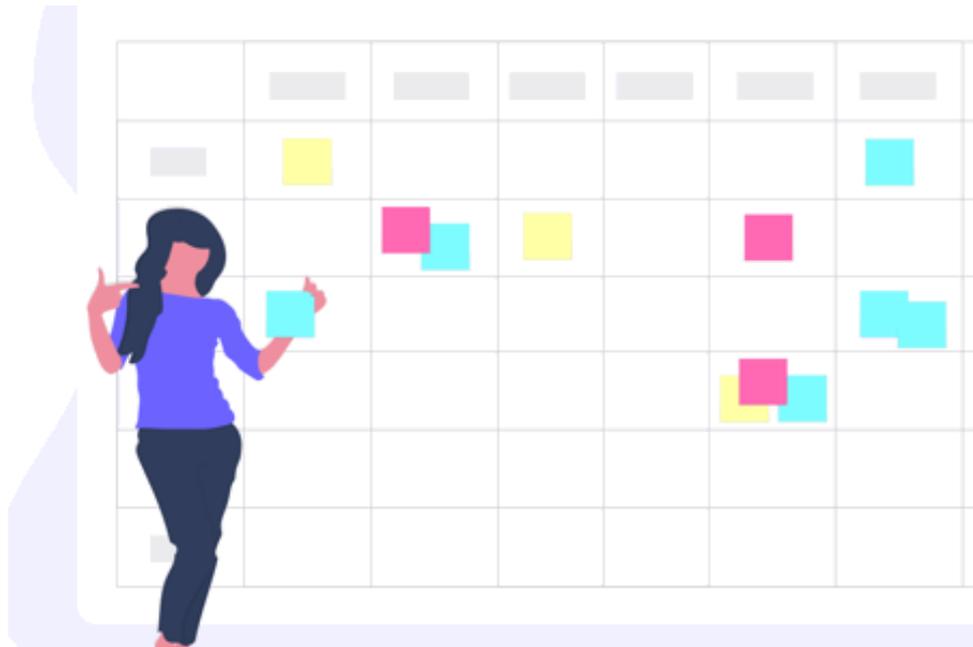
Si al día le restas 7 horas de sueño y 7 de trabajo, aún te quedan 10 largas horas para el ocio, incluidas las maratones de Netflix y los memes de papel higiénico, así que mejor **concéntrate en lo que estás haciendo ahora.** Cuando termines ya tendrás tiempo de sobra para mirar el móvil, jugar a videojuegos, chequear redes sociales o tantas otras cosas que pueden estropear una buena sesión de estudio o teletrabajo. **Instálate en un entorno sin distracciones.** También puedes aislarte con unos [auriculares con cancelación de ruido.](#)

Plantéate objetivos diarios y ve cumpliéndolos



Por ejemplo: “Aprenderme la lección tal” o “terminar el informe cual”. **Intenta llevar una lista de hitos o tareas** (“to-do list”) para ir marcándolos como “hechos”. Hay muchas [Apps de listas de tareas](#) que te pueden ayudar con esto. **Intenta centrarte en los hitos más relevantes** y si te atascas con alguno, o no tienes la motivación suficiente para afrontarlo en ese momento, ve completando otros menores. Cuando te des cuenta habrás terminado una pila de trabajo enorme. Nota: **Esto también es válido para el resto de tareas del hogar.**

Planifica las comidas en base a una dieta equilibrada



Prepara las comidas de toda la semana

Ahora que ya no tienes reuniones, cenas de amigos ni guardería sabes seguro que vas a comer en casa, así que **una correcta planificación de comidas resultará fundamental para una compra más inteligente y solidaria**. Aprovecha para preparar tuppers o congelar parte de lo cocinado. **Ahorrarás dinero, tiempo, consumirás menos recursos (agua, electricidad, gas), desperdiciarás menos comida y necesitarás ir menos veces al supermercado.** ¡Es una cadena de solidaridad y ventajas!

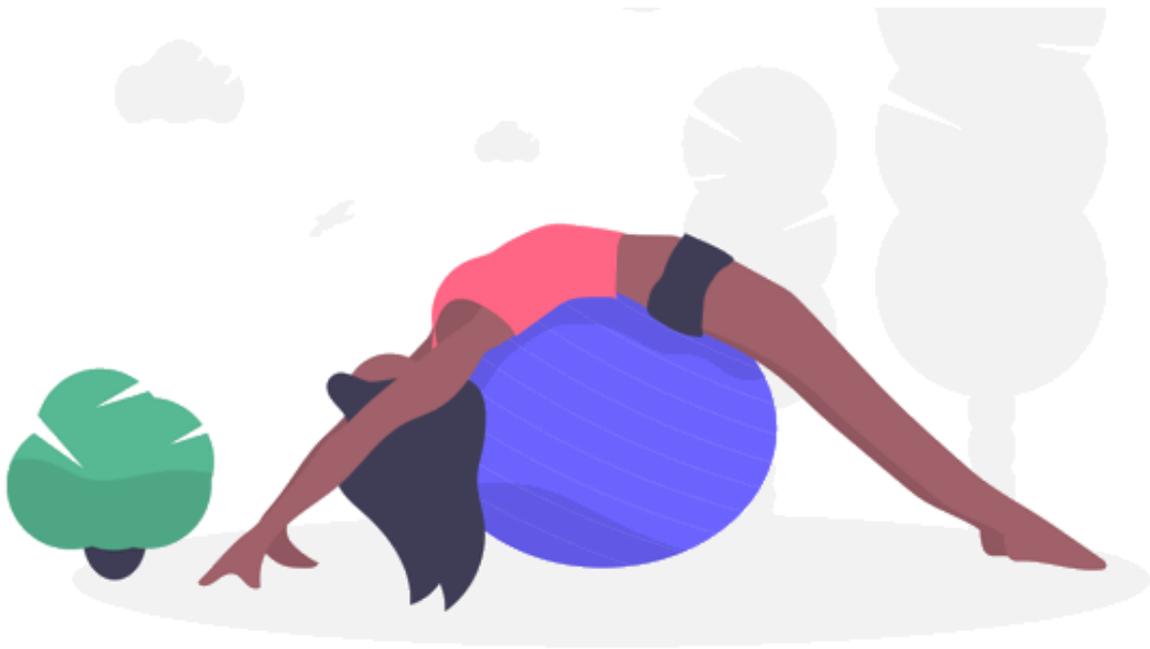
Escoge para ti y tu familia una dieta saludable

A ser posible basada en el **plato de Harvard**, esto es, con **mayor predominio de verduras y alimentos integrales**, una dosis adecuada de proteínas y alguna porción de fruta de larga duración. Con pavo o pollo, quinoa, avena, frutos secos, verduras descongeladas, pasta o arroz cubrirás todas esas necesidades de sobra y sin arruinarte.



En estos días de poco gasto calórico **evita comer alimentos hiper-grasos / azucarados / salados** como ganchitos, galletas, patatas fritas, hamburguesas, dulces y demás tentaciones, que si bien son aceptables en momentos especiales, acabarán lastrando tu dieta. **Si pides comida a domicilio... que sea variada y saludable.** En lugar de contar calorías, **analiza los macronutrientes que te aporta la comida real y minimiza el consumo de ultraprocesados.** Ahora tienes tiempo para aprender de los mejores nutricionistas leyendo libros esenciales como "[Más vegetales, menos animales](#)" de [Julio Basulto](#), o "[Mi dieta cojea](#)" de [Aitor Sánchez García](#).

Practica ejercicio cada día



Mens sana in corpore sano nunca había sido tan aplicable. Y es que **uno de los peligros de estar varias semanas sin salir de casa es dejar de hacer ejercicio**, ya sea por apatía-pereza o por falta de recursos-conocimientos. **Practicar ejercicio moderado aumenta tu estado de actividad y alerta**, mientras que **dejar de hacerlo te hunde en un pantano de cansancio y apatía**.

Un poco cada día es suficiente

Es mejor que hagas **10-15 minutos de ejercicio suave y controlado cada día**, que matarte a sudar un día para no volver a moverte del sofá en toda la cuarentena. **Acelerarás un poco tu metabolismo y comerás mejor y con menor ansiedad**. La clave no es tanto el tipo de ejercicio como su calidad de ejecución y sostenibilidad. En Internet ya hay varias publicaciones deportivas que ofrecen [tablas de ejercicios gratuitas](#), pero te recomendamos especialmente la que propone la periodista y especialista en ciencias de la salud [Sara Tabares](#) (del programa [Ser Saludable](#)), y autora del libro "[Entrena bien, vive mejor](#)":

Debido al [#EstadoDeEmergencia](#) y para evitar que el sedentarismo aumente [@PerformaEP](#) comparte TODO el listado de ejercicios que tenemos para cuando nuestros clientes entrenan en casa. Tenéis el enlace AQUÍ:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLAuaBM2ilSli66JzGsjfiy33acV_HrYJd... #quedateencasa #COVID2019](https://www.youtube.com/playlist?list=PLAuaBM2ilSli66JzGsjfiy33acV_HrYJd...)



Mejor calidad que cantidad

Más importante que la cantidad de ejercicios que hagas, será la calidad de estos y la implicación del mayor número de grupos musculares. Puedes dedicar **10 minutos al ejercicio aeróbico** sobre elíptica, bicicleta o cinta ergométrica, y otros **10 o 15 al trabajo de fuerza y movilidad**. En [Amazon](#) o [El Corte Inglés](#) tienes algunas bicicletas estáticas baratas desde 120€. Pero en realidad bastará con tu propio peso corporal para hacer planchas, flexiones, etc. Eso sí, ante la duda, **pregunta a un profesional antes de arriesgarte a una lesión**.



Reserva un espacio y un horario

Sin distracciones (el móvil casi siempre). **La clave del ejercicio en casa está en encontrar el momento y el lugar.** Si lo haces así crearás un hábito en apenas una semana y casi sin darte cuenta. **Busca una hora del día en la que no molestes a nadie ni te molesten a ti tampoco.** Hacer ejercicio por la mañana es ideal para activar el cuerpo, tonificar los músculos y afrontar el día con un chute de energía extra. ¡VAMOS!

Aprende cosas nuevas

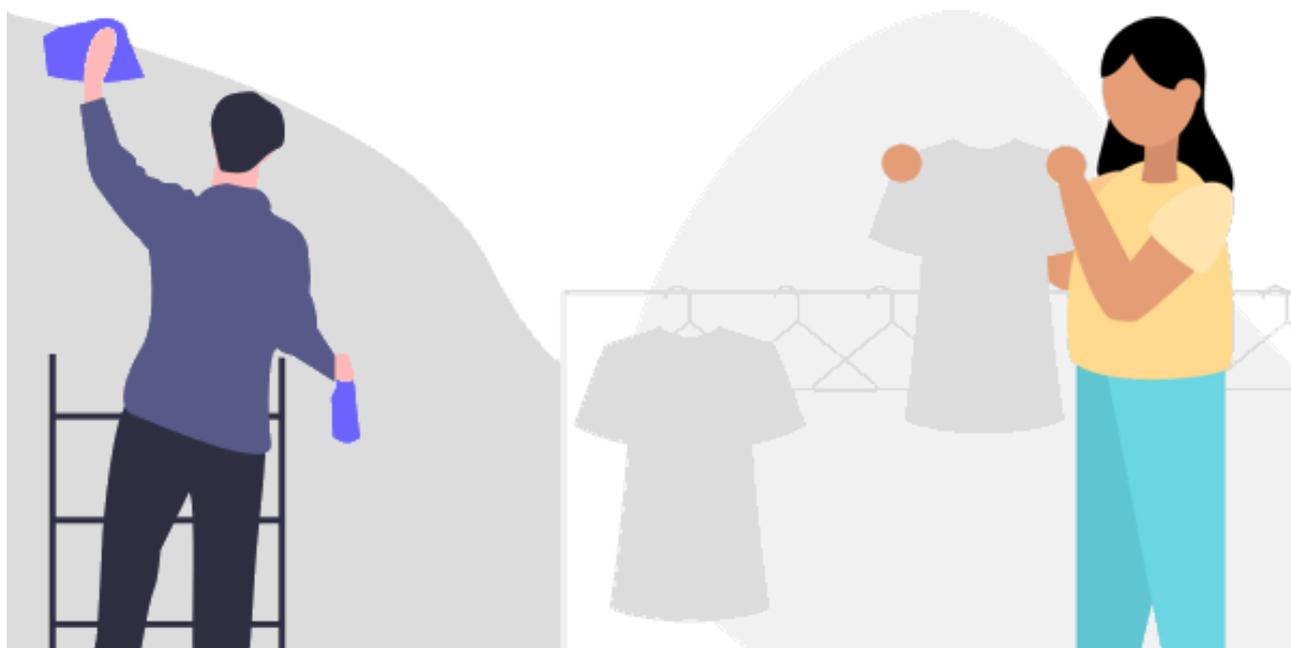
Tiempo de aprendizaje es tiempo ganado

¿Crees la cuarentena del coronavirus son 15 días perdidos? Pues probablemente si no te levantas del sofá así sea. Pero si lo que quieres es aprovechar el tiempo, **Internet es la herramienta perfecta para dominar lo que te propongas.** Tienes foros especializados, [reddit](#), grupos de debate en Telegram, ebooks, blogs, manuales, vídeos sobre cualquier tema que se te ocurra...

- ¿Quieres aprender astronomía? Empieza leyendo [Cosmos](#) de Carl Sagan, o [Astrofísica para gente con prisas](#) de Neil DeGrasse Tyson, date un homenaje con la serie [Cosmos: Una Odisea en el espacio tiempo](#), o pide bibliografía más avanzada en [foros especializados](#).
- ¿Quieres aprender a programar en [Swift](#) o [Java](#) para desarrollar aplicaciones móviles? Tienes cientos de [manuales de programación](#) para empezar a hacerlo, buscar un [tutorial](#) o un vídeo en youtube, luego salta a [libros de programación para principiantes](#), descarga las herramientas en tu PC, ve probando con programas sencillos... “Hola Mundo”

Las posibilidades de aprendizaje y entretenimiento son infinitas, y más ahora que tienes mucho tiempo por delante.

Limpia y redecora tu hogar



¿Cómo que no tienes nada que hacer? ¿Y esa montaña de libros que hay en el salón? ¿Y esa bola de ropa sucia en el dormitorio? ¿Y el dedo de polvo que se acumula en el aparador? Piensa una cosa: **cuanto más limpia y**

ordenada esté tu casa, menos probabilidades de contagio habrá para ti y para toda tu familia. Además, una casa despejada te ayudará a adoptar rutinas y actitudes más sanas y proactivas.

Limpia la casa con música de fondo

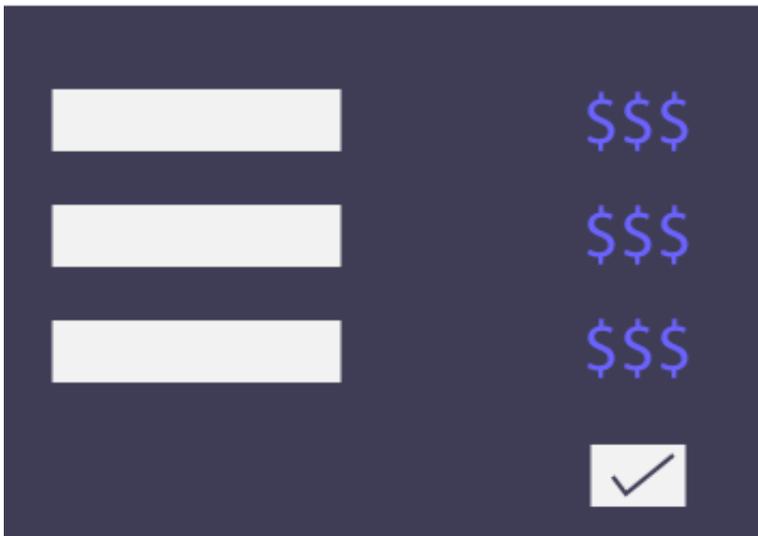
Ponte los auriculares con tu música favorita y manos a la obra: Barre, friega el suelo, abrillanta los azulejos, la encimera, el fregadero. Vacía los armarios, limpia la vajilla, vuélvelos a llenar... Limpia los electrodomésticos por dentro (nevera, microondas, horno) y haz su mantenimiento. Recomendación musical:

[Prueba a ver el vídeo en www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Simplifica los espacios

Recoloca la comida en armarios para que quepa mejor o sea más accesible. Ordena tu ropa y zapatos, retira lo que no te pones. Ordena cajones, libros, DVDs, estanterías, juguetes... ¡Redecora o cambia cosas de sitio! Siempre andamos quejándonos de que no tenemos espacio en casa, pero la realidad es que nunca dejamos de acumular objetos y prendas que no usamos. **¡Despeja tu casa para despejar tu mente!** Puedes aprovechar para ver alguna [revista de decoración online](#), vídeos con [ideas en Youtube](#), etc.

Revisa tu contabilidad y tus finanzas



Ahora que la economía mundial está bajo mínimos y peligran muchos puestos de trabajo, es más importante que nunca tener controlada y saneada nuestra economía doméstica.

Pon tus cuentas al día

Llevar un seguimiento del dinero es fundamental para no perderlo. **Revisa facturas y apunta cada pago**, da igual que sea en Excel, en una App de contabilidad o en papel. **Agrupar tus gastos e ingresos por categorías** (alimentación, suministros, seguros, impuestos, ocio, educación...) **para conocer tu capacidad de ahorro**. Ahora es un buen momento para extraer un histórico de cargos a partir de los extractos de tu banco online y analizar en qué gastabas más. Quizás descubras que puedes **reducir gastos hormiga** o abaratar servicios (cuota Internet, teléfono, suscripciones). Llevar tu propia contabilidad doméstica es el primer paso para abandonar **la carrera de la rata** y tener una economía saneada.

Estudia cómo sacar partido a tu dinero

Probablemente en estos momentos de crisis e incertidumbre ni si te pasa por la cabeza invertir en nada, y menos anticipando situaciones adversas (enfermedad, despido, reparaciones, etc). Pero **tan importante como saber el dinero que tienes**, de dónde viene y a dónde va, **es estudiar y entender los instrumentos financieros que existen para sacarle partido**. Quizás ahora no, pero en un futuro cercano puedas [diversificar tus ahorros](#) al mismo tiempo que haces frente al [incremento de precios al consumo](#) que los devalúan.

Organiza tus documentos, archivos, fotos, correo...



Hoy en día movemos tanta información por email, redes sociales, grupos de mensajes, facturas, recibos, papeles del colegio, trabajo, informes... que acabamos acumulando miles de documentos, referencias, contactos o enlaces que luego no volvemos a encontrar, o perdemos al formatear el móvil o el ordenador, incluso teniendo el guardado en la nube...

Así pues, nunca viene mal dedicar algo de tiempo a la **organización documental**, para:

- Ordenar carpetas / favoritos / documentos del PC y subir lo importante a la nube
- Salvaguardar / categorizar fotos y vídeos del móvil en el PC o en la nube
- Reorganizar la agenda del móvil, agenda de contactos de email, contraseñas...
- Revisar y categorizar facturas, nóminas, archivos, etc.
- Aligerar correo electrónico. Nivel Pro: "**Dejar la bandeja a cero**"

Con esa organización puedes hacer cosas muy positivas como:

- Recordar y revisar fotos en familia
- Montar un vídeo con los mejores momentos del año
- Crear un álbum de papel tipo Hofmann para el recuerdo
- Colocar todos los documentos importantes en carpetas o estantes
- Tirar los papeles o documentos que ya no sirven

Juega, educa y organiza actividades familiares



Ahora mismo más que nunca puedes aprovechar para **desarrollar juegos y actividades en familia**. Tienes un recopilatorio fantástico que se ha movido mucho por WhatsApp estos últimos días: [70 ideas fáciles para jugar con niños dentro de casa](#). Pero sobretodo...

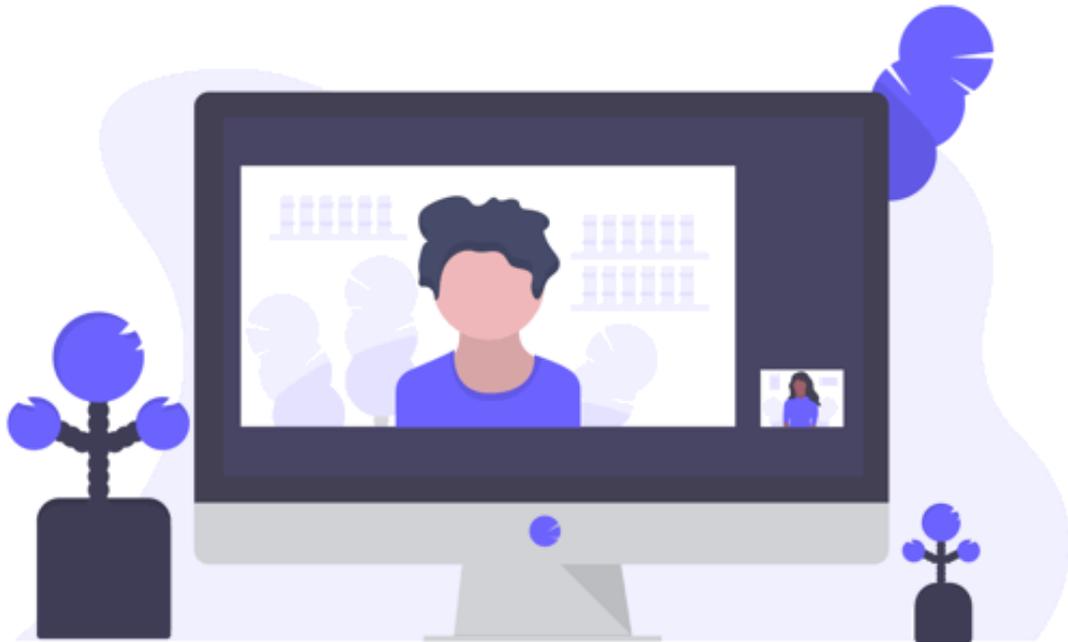
Continúa la educación de tus hijos en casa

Los más peques estimulan su imaginación y destreza jugando solos, así que no pasa si pierden unas semanas de guardería o cole. Pero **también es importante que sigas enseñando a tus hijos** conceptos, colores, números, formas, relaciones, palabras, y **los animes a realizar tareas escolares en casa** (pintar, cantar, leer cuentos, etc). Si son mayores puedes compartir el aprendizaje de ciertas lecciones con ellos. Seguro que ya no recuerdas [cómo hacer una raíz cuadrada](#), ¿a que no?

Reparte las tareas del hogar

Es importante que todos los miembros de la familia ayuden a la buena marcha del hogar, sobretodo los niños. Para ello puedes asignar zonas por sorteo, o que cada uno elija la tarea que más le apetezca: cocinar, barrer, fregar, limpiar los espejos, hacer la colada... O establecer turnos (aunque esto suele causar discusiones). Y como se ha dicho mil veces, **es importantísimo que sólo un miembro de la familia vaya a comprar al supermercado**. Igualmente, cada niño debe ser responsable de sus propias demarcaciones (hacerse la cama, ordenar juguetes, ropa...). Esto crea un hábito saludable e higiénico que valdrá la pena mantener más allá de la cuarentena.

Retoma contactos y preocúpate por los demás



Nunca es tarde para preguntar "cómo estás"

Ahora que parece que tienes todo el tiempo del mundo, **ya no tienes excusa para no llamar o escribir a esa persona que hace tanto que no ves** o con la que ya casi no hablas. Basta un "¿Cómo va todo?" Por WhatsApp, por email, con una llamada, o incluso puedes hacer un cara a cara virtual por Skype... Seguro que lo agradece y tú te quedas más tranquilo/a al conocer su situación real. Eso sí, **intenta animarle y no negativizar demasiado la situación global o la cuarentena**, que todos sabemos lo delicada que es...

Ayuda a las personas mayores que viven cerca

Si vives en comunidad **puedes dejar un mensaje debajo de la puerta a tus vecinos para ofrecerte a hacer su compra**, preguntando si necesitan algo y dándoles tu teléfono para no exponerles a contagio. Lo más probable es que esas personas tengan hijos o nietos que ya les estén echando un cable, pero si no es así agradecerán eternamente tu apoyo y sentirán que no están solos.

Errores a evitar en la batalla contra el coronavirus



Copyright: China Daily

Discutir acaloradamente o adoptar posturas polarizadas

Con amigos, familiares, vecinos... Si vamos a luchar todos juntos, **debemos potenciar lo que nos une, evitando caer en debates políticos estériles** que nos separan emocionalmente de personas a las que apreciamos, o que tienen los mismos miedos y angustias que nosotros pero los expresan de forma diferente. **Si alguien no entiende las normas o no las respeta, trata de explicarle de forma didáctica cómo hacerlo bien en lugar de descalificarle.**

Propagar fake news o bulos del coronavirus por WhatsApp

¿Hay que bajar las persianas porque van a fumigar sin avisar? ¡Deja de reenviar todo lo que te llega por WhatsApp! Es triste, pero hay personas que encuentran divertido inventar bulos para ver hasta dónde llegan. **Comparte sólo información útil y veraz de organismos oficiales, gobierno o medios contrastados.** Una clave: **Si no ha salido en los medios de comunicación, probablemente sea falso.**

Recurso: [Guía de la OMS para evitar bulos](#)

Pasar días enteros viendo televisión

...O jugando a videojuegos... o mirando el móvil. No es lo más productivo y acabará pasándote factura. **Para no llegar al hastío es fundamental ir alternando las actividades de ocio** (leer, escuchar música, dibujar, jugar en familia, escribir un diario...) Todo en exceso acaba haciendo llaga.

Estar 24 horas viendo noticias del coronavirus

Es importante estar informados, pero la negatividad que produce una exposición constante a este tema (situación económica adversa, bulos y fake news, políticos ineptos, whatsapps incendiarios, memes de papel higiénico, tertulianos cabreados, etc) pueden hacernos caer en un pozo de pesimismo poco saludable. Intenta llevar una vida lo más normal posible y seguir con tus quehaceres diarios sin obsesionarte tanto con las noticias.

Comer inadecuadamente o en exceso

Cada persona copa con los problemas de manera diferente y hay quien calma su ansiedad echando mano de la nevera. Pero cuidado, porque **no es lo mismo picotear algo suelto un domingo, que hacerlo de forma continuada durante varias semanas.** ¡Para [quemar un donut](#) necesitas

correr 30 minutos! No digamos ya si estás fumando o bebiendo en exceso... Mantente ocupado en cosas productivas y **evita comer por impulso para no degradar tu salud y tu forma física.**

Recursos e información útil sobre el coronavirus

- [Píldora formativa sobre el coronavirus](#)
- [Listado de recursos y servicios gratis](#)
- [Contra el virus, ajedrez](#)
- [La Biblioteca Digital Mundial gratis](#)
- [Emprendedores para hacer frente al coronavirus](#)

¿Te ha gustado este artículo?: En tal caso, **te animamos a compartirlo con amigos y conocidos o publicarlo en redes sociales** para ayudar al mayor número de personas en situación vulnerable. Cualquier pequeño gesto es un avance para detener el avance del coronavirus.

Enlace: <https://www.ofertitas.es/coronavirus-rutinas/319882/>

Copyright y descargo de responsabilidad

Este artículo ha sido realizado sin ánimo de lucro por los redactores de Ofertitas, por lo que **no incluye publicidad ni enlaces de referidos.**

Crédito imágenes: [undraw](#)