

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Una situación de cuarentena afecta directamente en las posibilidades de realizar actividades de ocio y tiempo libre

Una sociedad como la nuestra, acostumbrada a vivir el ocio en el exterior, tiene el reto de redefinir, por completo, sus ocupaciones en este área

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Usa herramientas
tecnológicas
como Whatsapp,
Skype o Hagouts
para mantener
video llamadas
telefónicas con
amistades

Conversa con tus
vecin@s y crea
comunidad: usa
patios, balcones o
ventanas para
mantener esos
vínculos sociales



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Puedes
participar en
recitales de
poesía o
lecturas online

Disfruta de
conciertos y
festivales en
streaming

Algunos
gimnasios o
profesionales
están
impartiendo
clases deportivas
abiertas

Cuentos y
juegos
infantiles
también están
accesibles en
Internet

Accede a
plataformas
de juego
online

Algunas
plataformas han
abierto sus
contenidos para
que puedas ver
documentales,
serles, o
películas



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

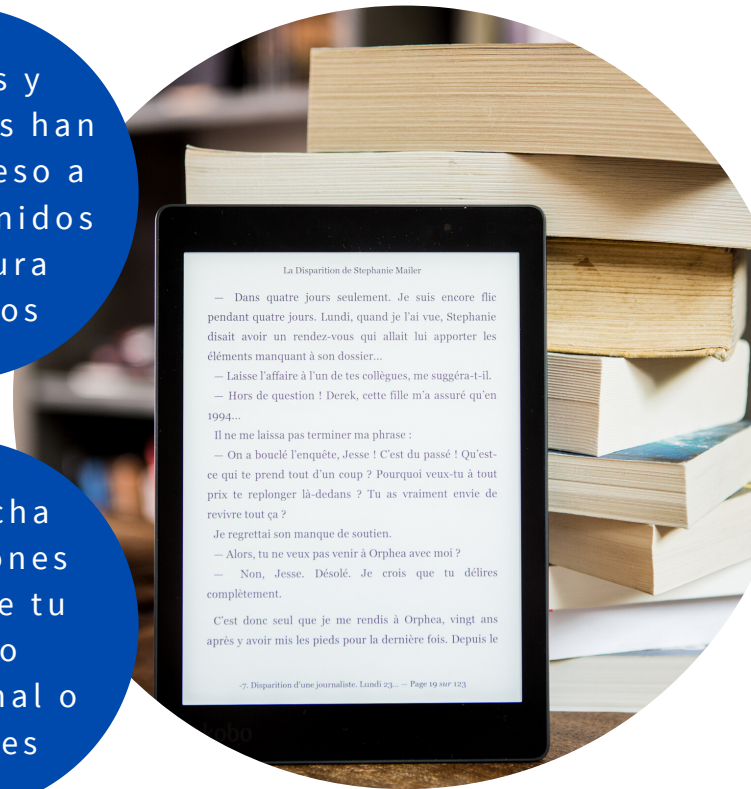
Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Obras teatrales y
representaciones
infantiles
también pueden
seguirse online

Autores y
editoriales han
dado acceso a
sus contenidos
de lectura
gratuitos

Puedes hacer
visitas culturales
online de museos
y monumentos
tanto españolas
como extranjeras

Aprovecha
formaciones
online de tu
ámbito
profesional o
aficiones



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Realiza pequeñas reparaciones o mejoras que tenías pendientes en tu vivienda (tomando todas las precauciones)



Comparte expresiones artísticas: ilustraciones, bailes, canciones, pancartas, etc. contenidos alternativos a la información sanitaria

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Disfruta de los
momentos
imprescindibles de
salidas autorizadas
que puedas realizar

No virtualices todo
tu ocio, recuerda
compartir tiempo
de esparcimiento
con quien convives

Puedes dedicar
este tiempo
disponible a alguna
afición que siempre
quisiste aprender.
Explora nuevos
intereses