

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



La cuarentena implica cambios en la realización de nuestras actividades cotidianas (juego, trabajo, ocio, participación social, etc.)

Las nuevas tecnologías pueden ser buenas herramientas para ayudarnos a sostener nuestras rutinas, pero debemos tomar ciertas precauciones en su utilización

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Introduce tiempos de descanso (10 min/h) con paseos o estiramientos en tu rutina de teletrabajo o estudio con TICs

Protege la visión respetando la distancia con la pantalla y adecuando la iluminación al momento del día e luz de la estancia

Los dispositivos te permiten conocer el tiempo de dedicación y poner límites al uso de determinadas apps



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Busca
alternativas
de ocio que
no requieran
el uso
constante de
pantallas

Comparte el
uso de la
tecnología con
los menores.
Conoce sus
intereses

Establece
tiempos de uso
de tecnología y
combina con
otras
alternativas de
ocio y juego

Supervisa el
acceso a
contenido no
apropiado,
apuestas, juego
online, etc.



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Evita una
dedicación de
tiempo excesiva a
las redes sociales o
la sobreexposición
de tu intimidad en
ellas

Explora los
beneficios de la
tecnología y
enseña su uso a
mayores y
pequeños para
garantizar el
contacto social

Conserva formas
tradicionales de
comunicación:
llamadas
telefónicas, cartas,
notas en el buzón de
tus vecin@s o
conversaciones por
el balcón



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Para prevenir la exposición excesiva a pantallas, puedes usar otros medios de comunicación: radio o prensa.

Accede a fuentes fiables de información: autoridades sanitarias, organismos oficiales o recomendaciones gubernamentales

Evita compartir rumores, noticias no contrastadas o falsas que incrementan el estado de ansiedad de la población o la ponen en riesgo

Pondera el tiempo que dedicas a estar informado. Consume también otro tipo de contenidos de esparcimiento