

# EQUILIBRIO OCUPACIONAL

**Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid**

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

## AUTOCUIDADO

### aseo y vestido

Al levantarte, aséate o dúchate, según el momento del día en que sueles hacerlo y cámbiate de ropa poniéndote ropa acorde a la actividad que te dispongas a realizar en casa (estudiar, ejercicio, jugar...) evita estar todo el día en pijama.



## AUTOCUIDADO

### alimentación

Mantén, en la medida de lo posible, la rutina en las comidas conservando los horarios de desayuno, media mañana, comida, merienda y cena de un modo similar a los días que acudes al colegio, instituto, universidad y trabajo.



## DESCANSO

### reposo y sueño

No aproveches para dormir todo lo que no puedes dormir cuando trabajas/ estudias. Mantener las horas de sueño 7/9 horas y los mismos horarios de acostarse y levantarse es importante para estructurar el día.



## EDUCACIÓN

### estudio y tareas

Realiza las tareas que te han indicado e intenta hacerlo en los momentos del día en los que solías hacerlo cuando había clases presenciales. Conserva tus rutinas de estudio y atiende las recomendaciones telemáticas de los docentes para mantener tu formación.



## TRABAJO

### teletrabajo y productividad

Teletrabajar estructura gran parte de la rutina diaria, favoreciendo mantener tus horarios habituales. Si no puedes hacerlo, intenta sustituir las actividades laborales por otro tipo de actividades productivas (tareas del hogar, cuidado de otros, cuidado de mascotas, estudio, etc.)



## JUEGO

### adaptado y en familia

Es la principal actividad de los/as niños/as. Es importante proponer a los menores juegos acordes su edad, si es necesario buscando alternativas por Internet o explorando la creatividad. Se puede proponer juegos de mesa, juegos simbólicos, o de reglas.



## OCIO Y TIEMPO LIBRE

### mantenernos activos y prevenir riesgos

Intentar explorar actividades de ocio y tiempo libre no sedentarias y en los momentos del día en que solías hacerlas. Para evitar los desplazamientos en la comunidad, la actividad física debe mantenerse en el domicilio, evitando riesgos que puedan suponer lesiones y/o accidentes en el hogar.



## PARTICIPACIÓN SOCIAL

### uso prudente de la tecnología

Las TICs y las redes sociales permiten formas de participación alternativas: videollamadas, llamadas, mensajes, nos permiten seguir en contacto con familiares, amigos y compañeros para seguir cuidándonos a distancia. Es recomendable, sin embargo, que no reduzcas tu día a la participación social virtual.





# ¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL?

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



## 12 HORAS DIARIAS DE MEDIA

### AUTOCUIDADOS

Actividades destinadas al cuidado de nuestro propio cuerpo:



higiene personal



alimentación



vestido



sueño y descanso



actividad sexual

## 10 HORAS DIARIAS DE MEDIA

### PRODUCTIVIDAD

Actividades más complejas que se realizan por obligatoriedad o compromiso con terceros o con uno mismo:



hacer la colada



preparación comida



cuidado de otros



cuidado de mascotas



prácticas religiosas



juego (en menores)



trabajo



voluntariado



estudios

## 2 HORAS DIARIAS DE MEDIA

### OCIO

Actividades recreativas que favorecen el esparcimiento personal. Dependen de la significación de la actividad para cada persona y de sus intereses.



lectura



pintura



escuchar música



hacer deporte



bricolaje

La clasificación de las áreas no es estanca y su distribución depende del significado personal atribuido a las distintas actividades y de la organización personal y familiar

La media de tiempo para cada actividad se ha estructurado en base a un día laborable. En periodos de cuarentena debe intentarse alcanzarse, en la medida de lo posible, esta distribución

La corresponsabilidad es esencial para la atención de todas las áreas y el cuidado del equilibrio ocupacional, más todavía en una situación de cuarentena

No acceder, durante largos periodos de tiempo, a ocupaciones que son necesarias y/o significativas, desde un punto de vista personal y/o social, puede tener efectos lesivos sobre la salud

La distribución de tiempo para cada área se ha considerado para un adulto. En caso de personas mayores y niños/as dicha organización experimentará pequeñas variaciones

El tiempo de productividad en los niños/as pequeños debe entenderse como tiempo de juego.