

# CONTINGENCIA COVID - 19

***#QuedateEnCasa***  
***#UTSTeAcompaña***

**uts** | Unidades  
Tecnológicas  
de Santander  
Un buen presente, un mejor futuro

# UTS TE ACOMPAÑA CONTINGENCIA COVID-19

EL  
AISLAMIENTO  
ES UN BIEN  
COMÚN

## *#QuedateEnCasa*

El virus se mueve a partir de cómo se mueven las personas. Si la gente se mueve, el virus nos puede contagiar, pero si nos quedamos en casa, el virus enfermará a menos gente. Si el virus no encuentra a nadie en la calle no tendrá a quien contagiar.

**POR TI, POR MI, POR TODOS.  
¡CUIDEMONOS!**

uts



# ¿COMO TE PODEMOS AYUDAR?

*Para nosotros lo más importante es tu Salud FÍSICA & Salud MENTAL*

Es normal que te sientas abrumado, este aislamiento nos lleva a REINVENTARNOS y hace que surjan emociones o sensaciones de malestar que nunca habíamos experimentado.

**QUEREMOS GUIARTE  
Y ACOMPAÑARTE EN ESTE  
PERIODO DE AISLAMIENTO  
PREVENTIVO.**



**#QuedateEnCasa**

**uts**

# PUEDES EXPERIMENTAR:



[#QuedateEnCasa](#)

uts

# POR ESO DEBEMOS CREAR UN PLAN DE ACCIÓN



*Conviertete en tu propio*



#QuedateEnCasa

uts



# Nutrición

La mejor prevención ante el COVID-19 es mantener una BUENA ALIMENTACIÓN rica en vitaminas (frutas, verduras, lácteos, semillas y omega 3).

Consume todos los días frutas ricas en vitaminas C como la naranja y verduras que mejoren tu sistema inmune como todos los verdes (espinaca, brócoli, apio, aguacate).

- ✓ Hazte batidos de frutas en las mañanas para comenzar el día.
- ✓ Incluye diferentes ensaladas en tus almuerzos todos los días.
- ✓ No piques a toda hora, come liviano en las noches y toma mucha agua.mucha agua.

*Y ya que tienes tiempo... se creativo y prepara con nuevas recetas saludables siendo recursivo con lo que tienes (Puedes buscar en internet para inspirarte).*



**#QuedateEnCasa**

**uts**

# Coaching



Es importante crear NUEVOS HÁBITOS, rutinas y horarios, que te permitan desarrollar todas las actividades de tu vida cotidiana de manera creativa, siendo recursivo con tu nuevo entorno. EMPIEZA TEMPRANO TU DÍA.

**Organizar las cosas que puedes hacer, cómo y cuándo las quieres hacer.**

- ✓ Prepárate como si fueras a salir.
- ✓ Ubica un espacio adecuado para trabajar.
- ✓ Organiza tu día como lo haces con regularidad, planifica tus tareas.
- ✓ Identifica horarios de mayor productividad y haz más en estos tiempos.
- ✓ Escoge tiempos de descanso y una hora de finalización de tareas.
- ✓ Dedicar tiempo para compartir en familia (realiza actividades divertidas).
- ✓ Haz uso de la tecnología y conéctate con familiares y amigos.



***#QuedateEnCasa***

**uts**

# Entrenamiento físico



*La actividad física te permitirá:*

Aumentar  
la estimulación  
cerebral

Evitar estados  
de estrés  
y ansiedad

Activar  
tu cuerpo  
y tu día

Sentirte mejor  
contigo  
mismo

Mantenerte  
en forma

*Aumenta tu sensación de BIENESTAR, comenzando tu día junto a todo el equipo de Bienestar Institucional de las UTS. Haciendo click en este enlace:*

[https://www.facebook.com/search/top/?q=bienestar%20institucional%20uts&epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/search/top/?q=bienestar%20institucional%20uts&epa=SEARCH_BOX)

**ENCONTRARÁS EL ACOMPAÑAMIENTO DE NUESTROS DOCENTES DE FORMACIÓN PARA  
DESARROLLAR ACTIVIDADES LÚDICAS QUE DESPEJARÁN TU MENTE Y PONDRÁN  
¡ A MOVER TU CUERPO !**

**#QuedateEnCasa**

**uts**



# Conéctate y Reinventate



Retoma aquellas cosas que por "no tener tiempo" abandonaste. Intenta nuevas actividades que siempre quisiste realizar.

No pierdas el contacto con tus compañeros de clases, tus amigos, tus familiares, todas esas personas cercanas a ti. Comparte tips y recetas!!

Aprovecha los medios digitales actuales para mantener una comunicación constante.

Durante mucho tiempo haz venido siendo robot operativo, este es el momento para retomar, explorar y probar, como SER TU MEJOR VERSIÓN



**#QuedateEnCasa**

**uts**



# Top 10 cosas para hacer

#QuedateEnCasa

## Acércate

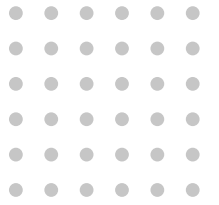


Lee mensajes positivos que te fortalezcan en estos días. Puedes buscar en Pinterest, Instagram o en libros.

## Aléjate



Evita leer y revisar mensajes amarillistas que crean miedo y desesperanza.



uts

# Top 10

cosas para hacer

## Acércate



Escribe mensajes o copia uno de los que ves en una hoja, un espejo o una app digital y compártelo con tu familia.

## Aléjate



Evita ser parte de los creadores de rumores negativos y especuladores.

#QuedateEnCasa

uts

# Top 10 cosas para hacer

#QuedateEnCasa

## Acércate

5



Mantente informado de manera controlada, dedica solo 2 horas al día para ver y leer noticias en internet y tv.

## Aléjate

6



Evita medios de comunicación de manera excesiva, esto te traerá pánico.

uts

# Top 10 cosas para hacer

#QuedateEnCasa

## Acércate



Ten una perspectiva positiva y enfócate en el aprendizaje que la situación dejará en el mundo. El planeta está teniendo una desintoxicación necesaria.

## Aléjate



Evita quejarte continuamente de la situación actual y pensar que todo es malo.

uts



# Top 10 cosas para hacer

#QuedateEnCasa

## Acércate



Disfruta tu hogar y haz de cada espacio un lugar agradable. Cambia la decoración de tus espacios para refrescarlos, también puedes hacer manualidades para decorar.

## Aléjate



Evita salir y poner en riesgo tu vida y la de los demás (solo uno sale si es necesario y con toda la precaución).

uts

# LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE Y DESINFECTA TODO LO QUE LLEGUE A TU CASA.

*No olvides que el aseo es muy importante  
¡LAVA TUS MANOS!*



Pon agua  
y jabón



Has espuma palma  
con palma



Lava entre  
los dedos



No olvides  
los pulgares



Lava atrás  
de las manos



Lava hasta  
los codos

**¡ Recuerda cerrar la llave  
mientras haces todos los pasos!**

**#QuedateEnCasa**

**uts**

# ORGANIZA TU DÍA

*Plan del día*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

*Mensaje del día*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

*Desayuno*

-----  
-----

*Almuerzo*

-----  
-----



*Agua*



*Ejercicio*



**#QuedateEnCasa**

**uts**



# RECUERDA BUSCAR AYUDA



- ✓ Si sientes que no puedes controlar tus emociones
- ✓ Si no logras conseguir la calma
- ✓ Si te sientes enfermo y débil
- ✓ Si estas presentando problemas intrafamiliares en tu hogar
- ✓ Si tus pensamientos negativos te controlan todo el tiempo
- ✓ Si te sientes aburrido, triste y sin propósito
- ✓ Si necesitas alguien con quien hablar y un consejo alentador



UNO DE  
NUESTROS  
PROFESIONALES  
TE CONTACTARÁ

- Déjanos tu Nombre /C.C: /Tel. y cuéntanos tus síntomas.
- Escríbenos al correo: [cuidamostusalud@correo.uts.edu.co](mailto:cuidamostusalud@correo.uts.edu.co)

**#QuedateEnCasa**  
**#UTSTeAcompaña**

**uts**

**uts** | Unidades  
Tecnológicas  
de Santander

Un buen presente, un mejor futuro

