

BOLETÍN PARA EL BIENESTAR DESDE CASA

MARZO DE 2020



**COOPERATIVA
DE PROFESORES
DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE COLOMBIA**



Corporación PCR

Estimados asociados y familiares, en las siguientes páginas encontrarán una serie de actividades y medios digitales que nos permitimos recomendar en materia de salud, cultura y recreación, para que sean de gran provecho en sus rutinas diarias, especialmente en estos días de tensión mundial, donde resulta muy importante enfocar esfuerzos y pensamientos en nuestro ser interior y la relación con otros.



PROMOCIÓN DE LA SALUD

Divulgamos herramientas y medios digitales, a través de los cuales nuestros asociados podrán dedicar un espacio a su salud y ejercer un mayor autocuidado.

YOGA EN SILLA

Practicar yoga ayuda a obtener más energía y actitud positiva ante la vida, a su vez, mejora nuestra circulación, digestión, flexibilidad y postura. El uso de la silla como punto de apoyo facilita la práctica diaria.

Inicia tu rutina dando CLICK en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=8bWx5Mp41_M



ONDAS SANATIVAS

Escuchar frecuencias binaurales genera la activación del sistema inmunológico, creando a su vez una unidad entre cuerpo y mente. Es hora de relajar, equilibrar y crear armonía con estos videos:

(Usa audifonos y adecúa el volumen a tu preferencia)

<https://www.youtube.com/watch?v=1mTXgG9n6dA>

<https://www.youtube.com/watch?v=6r8hfB9Vz9Q>



COME BIEN, VIVE BIEN

La relación nutrición-salud indica que los estilos de vida y los hábitos alimenticios son capaces de prevenir y mejorar enfermedades que estén presentes en el cuerpo humano. Compartimos las siguientes recetas para implementar en casa:

<https://foodografo.com/2020/03/22/recetas-para-dias-de-aislamiento-y-cuarentena/>





CULTURA

Gracias al arte, podemos conectarnos con los demás de una manera más cercana, consciente e, incluso, amable. Invitamos a nuestros asociados a gozar de ello con un solo click.

VIAJE POR EL MUSEO



Google ha diseñado un aplicativo a través del cual podrás recorrer de forma virtual museos del mundo. Da click en el que quieras visitar:

SolomonGuggenheim, Nueva York:

<https://artsandculture.google.com/search/entity?p=solomon-r-guggenheim-museum&hl=en>

Galería Nacional de Arte, Washington D.C:

<https://artsandculture.google.com/partner/national-gallery-of-art-washington-dc?hl=en>

Museo de Arte de Sao Paulo, Brasil:

<https://artsandculture.google.com/partner/masp?hl=en>

La Galería Uffizi, Florencia:

<https://artsandculture.google.com/search/entity?p=uffizi-gallery&hl=en>

Museo Van Gogh, Amsterdam:

<https://artsandculture.google.com/search/entity?p=van-gogh-museum&hl=en>

Museo Nacional de Arte, Mexico:

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-nacional-de-arte?hl=en>

Instituto Tlaxcalteca de la Cultura, Mexico:

<https://artsandculture.google.com/partner/instituto-tlaxcalteca-de-la-cultura?hl=en>

CINE EN CASA



Presentamos algunas plataformas para disfrutar de cine independiente latinoamericano en la comodidad de la casa:

Retina Latina: <https://www.retinalatina.org/>

Cine Argentino: <http://www.cine.ar/play>. (debes crear tu cuenta, es gratis)

Filmin Latino: <https://www.filminlatino.mx/> (debes crear tu cuenta, es gratis)

BIBLIOTECA DIGITAL



No olvides visitar la Biblioteca Digital Mundial que ha dispuesto la UNESCO para aprovechar el tiempo culturalmente en familia. Mapas, textos, fotos, grabaciones y mucho mas.

<https://www.wdl.org/es/>



RECREACIÓN

Proporcionamos actividades que permitan la puesta en marcha de la diversión, relajación y entretenimiento sin salir de casa

EN FAMILIA



Disfruta hasta el 31 de marzo del contenido gratuito de conciertos y documentales que ofrece la Filarmónica de Berlín. Ingresá con tu correo electrónico y la clave BERLINPHIL:

<https://www.digitalconcerthall.com/es/ticket/register>

Práctica de Mindfulness todos los días, gratuita y abiertamente a las 7:00AM Y 7:00PM por Zoom:

<https://zoom.us/j/2749737897>

*Los domingos a las 7:00am, habrá una sesión especial para adultos mayores.

PARA LOS MÁS CHICOS



50 juegos para compartir y explorar:

<https://lavozdelmuro.net/32-juegos-muy-economicos-y-divertidos-para-disfrutar-con-los-pequenos-de-la-casa/>

Cuentos cortos antes de dormir:

https://www.yaonic.com/lee-100-cuentos-cortos/?fbclid=IwAR13NjPz1v9V4PpAMJTsDYRe5l4jW0GofjuA_AIRFyHVvKwykude1JRG2R8



#YOMEQUEDOENCASA