MANUAL PARA EL BIEN(ESTAR)

¡Oiga, mire, vea! Le traemos esta guía para que lea.

El COVID-19 ha transformado radicalmente las dinámicas de nuestra realidad. Este es un manual diseñado para articular y ofrecer herramientas que sirvan al cuidado del bienestar físico y emocional de diversas comunidades durante esta pandemia.

¿POR QUÉ?

Este manual ha sido diseñado con el propósito de brindar herramientas a distintas comunidades del país para que puedan lidiar con el estrés, prevenir y atender la violencia doméstica, y para subir el autoestima del personal de la salud en Colombia.

¿PARA QUÉ?

Para servir de guía y apoyo a personas y comunidades cuyo bienestar físico y emocional pueda estar en condición de vulnerabilidad durante y después de la pandemia del COVID-19.

¿CÓMO SE USA?

-Si necesitas apoyo, puedes consultar los contenidos de las iniciativas presentadas en este documento.
-Si quieres ofrecer ayuda, puedes compartir este manual a quien lo necesite.

¿QUIÉNES LO HACEN?

Este manual ha sido creado por Movilizatorio, en específico por sus equipos que trabajan en Colombia Cuida a Colombia y en El Avispero, con el fin de visibilizar las iniciativas de los aliados a quienes agradecemos por su colaboración: A prender la onda, Artemisas, Born To Run, Cartas por la Sanación, Corewoman, Coschool, Fundación Santo Domingo, Fundación WWB, Médicos por Bogotá, Musicosalud, Redspira, Secretaría Distrital de la Mujer Bogotá, Universidad CES, quienes nos compartieron sus iniciativas para ser amplificadas y visibilizadas por este medio. Agradecemos a Purpose, organización internacional, por apoyar iniciativas como esta.

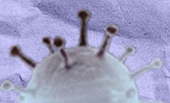
Haz llegar estas herramientas a quienes más las necesiten en este momento

#ManualParaElBienestar

1.

'ANTÍDOTOS' CONTRA EL ESTRÉS

El COVID-19 nos ha puesto en situaciones imprevistas que afectan nuestra estabilidad física y emocional. En esta sección presentamos fórmulas para lidiar con el estrés.



ANTÍDOTOS CONTRA EL ESTRÉS

El temor al contagio por el COVID-19 y las problemáticas derivadas del confinamiento (en los ámbitos laboral, educativo, social y familiar) nos han puesto en situaciones de estrés que desestabilizan nuestro bienestar físico y emocional.

Cada persona reacciona de forma distinta ante diferentes situaciones, por eso ponemos a tu alcance una variedad de herramientas e iniciativas que puedan servir para lidiar de forma sana y efectiva con el estrés.

A PRENDER LA ONDA

¿QUÉ ES?

Es un programa radial educativo creado por profesoras y profesores de Chile que busca estimular el aprendizaje y realizar acompañamiento socioemocional a familias y estudiantes con acceso limitado a tecnología de la información en todo el país.

Prende la onda escuchando este podcast sobre cómo podemos adaptarnos a ciertas circunstancias que nos desestabilizan.

Conoce más en Instagram @aprendertuonda y escucha más episodios aquí. Comparte sus contenidos utilizando el hashtag #MiManualPARAelBienestar para que más personas tengan acceso a este contenido y les sirva de ayuda.

Escanea el código QR para más información sobre A prender la onda:

BORN TO RUN

Prepara la receta de Huevos Turcos que nos presentan para cuidar de nuestra alimentación

Preparación:
1. Colocar en el sartén aceite, ajo, cebolla, pimentón, tomate, dejar sofreír.
2. Poner la salsa de tomate, cuando esté caliente, poner con cuidado los huevos, sal, pimienta, tu picante de preferencia, algunas especies, queso que tengas disponible y tapar.
3. Al servir poner albahaca fresca cortada.

¿QUÉ ES?

Es un club de corredores y triatletas que durante la cuarentena a través de Cruzando anduvisual han promovido la actividad física como herramienta para el bienestar físico y emocional de las personas.

Conoce la propuesta de Born To Run para seguir practicando o iniciar desde casa y cuidar de nuestro cuerpo.

Conoce más en Instagram @borntorunvillarrica y en Youtube Born To Run. Comparte sus contenidos utilizando el hashtag #ManualParaElBienestar para que más personas tengan acceso a este contenido y les sirva de ayuda.

PORQUE QUIERO ESTAR BIEN

Sigue los consejos para tomar un buen tabaco.

¿DE QUÉ TRATA?

Es un Centro de apoyo en línea iniciativa de la Fundación Santo Domingo con el apoyo de Profamilia a través del que se brinda información, tips y orientación gratuita de la mano de expertos de la salud en temas como prevención relaciones personales, autoestima y bienestar emocional, salud sexual y reproductiva y prevención del ciberbullying.

Conoce más en Instagram @porquequieroestarbien y en su sitio web. Comparte sus contenidos utilizando el hashtag #ManualParaElBienestar para que más personas tengan acceso a este contenido y les sirva de ayuda.

Llama al 2029192621 o escribe a este correo contacto@porquequieroestarbien.com si necesitas alguna que te asesore, orienta o acompaña emocionalmente.

UNIVERSIDAD CES

Conoce más en Instagram @universidadces. Comparte sus contenidos utilizando el hashtag #ManualParaElBienestar para que más personas tengan acceso a este contenido y les sirva de ayuda.

¿QUÉ ES?

Es una universidad joven que, a través del programa Vivamovida, promueve la salud mental. También ofrece otras iniciativas para fomentar el bienestar físico y emocional de las personas adultas para incluyen la práctica de la atención plena y clases virtuales de actividad física.

Sigue las publicaciones de @vivamovida que te ayudan a cuidar la salud mental en casa.

Practica deporte, junto al equipo del gimnasio de la Vivamovida CES.

Aprende a respirar conscientemente en medio de una reunión virtual.

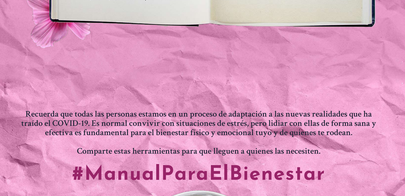
COSCHOOL

Cuenta más acerca de la salud mental con coaches estelares con el siguiente webinar.

¿QUÉ ES?

Es una empresa colombiana que, a través del desarrollo de métodos de estudio y construcción básica desarrollar habilidades socioemocionales en jóvenes detenidos y directivos.

Conoce más en Instagram @coschool y en su sitio web. Comparte sus contenidos utilizando el hashtag #ManualParaElBienestar para que más personas tengan acceso a este contenido y les sirva de ayuda.



Haz clic aquí y accede a una guía para aprender a agradecer.

Recuerda que todas las personas estamos en un proceso de adaptación a las nuevas realidades que ha traído el COVID-19. Es normal convivir con situaciones de estrés, pero lidiar con ellas de forma sana y efectiva es fundamental para el bienestar físico y emocional tuyo y de quienes te rodean.

Comparte estas herramientas para que lleguen a quienes las necesiten.

#ManualParaElBienestar

POSDATA

La pandemia generada por el COVID-19 ha afectado la salud física y emocional de diversas comunidades en Colombia. Sin embargo, algunas problemáticas tratadas en este manual han estado presentes en nuestra realidad desde mucho antes del COVID-19 y seguirán haciendo parte de ella si no actuamos ahora. Por esta razón, nuestro propósito es que este manual no solo sirva durante la crisis por el COVID-19, sino que se convierta en una fuente de consulta y apoyo para cada persona, organización, comunidad o colectivo que lo pueda necesitar durante y/o después de la pandemia. Si quieres sumarte a este manual, puedes dejarnos tus datos *aquí*

#ManualParaElBienestar

MOV MOVILIZATORIO
Conectando para el cambio

EL AVISPERO
Movilización ciudadana

COLOMBIA cuida A COLOMBIA

Iniciativas que participan en este manual

A prender la Onda

BORNTORUN

Fundación Santo Domingo

Vivamente
Universidad CES
Un compromiso con la excelencia

coschool