

¡BUENOS DÍAS!

REVISEMOS ALGUNAS ACCIONES QUE PUEDEN FAVORECER NUESTRO AUTOCUIDADO



1 VENTILAR TU ESPACIO

Ventilar nuestro hogar durante el invierno puede ser más difícil debido a las bajas temperaturas. Sin embargo, es necesario, ya que es el primer paso para **eliminar las sustancias nocivas** que se van acumulando en nuestro ambiente. De esta manera, ventilar nos ayuda a oxigenar el espacio, regular la humedad y permitir el ingreso de los rayos solares.

Durante el invierno intenta ventilar las áreas comunes hacia el medio día, así aprovecharas el sol y el aumento de la temperatura. En el caso de los dormitorios, te sugerimos ventilar luego de levantarte.

3 RESPIRAR

Una buena manera de reducir los niveles de ansiedad a los que muchas veces nos encontramos sometidos, es lo que se conoce con el nombre de **respiración consciente**, la cual consiste básicamente en centrar la atención total sobre el proceso de inhalar y exhalar aire, logrando así relajar la musculatura, aumentar el control de nuestras emociones y fortalecer nuestros pulmones.

Existen diversas maneras de realizar estos ejercicios, por lo que te recomendamos buscar la que más te guste para que puedas gozar de sus beneficios.

2 TOMAR SOL

Uno de los efectos del confinamiento es una drástica disminución del tiempo en el exterior y una menor exposición al sol, lo cual puede traer consecuencias nocivas para nuestra salud. Por ello, resulta importante tomar algunos minutos durante la jornada para aprovechar la luz natural que podemos obtener en patios y balcones, incluso aquellos días en que está nublado. Esto es especialmente importante para favorecer la producción de **vitamina D**, esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

4 EJERCITAR

Practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, sin embargo, el invierno sumado a la extensión de la cuarentena puede influir en nuestra motivación a la hora de realizar actividad física. Te recomendamos tomarlo con calma y establecer **metas semanales** con el fin de que puedas distribuir las actividades en función de tu energía.

Puedes encontrar rutinas y ejercicios en el canal de youtube del Ministerio del Deporte.

[Haz click aquí para revisar el canal](#)

* Recuerda no realizar actividad física si tienes contraindicación médica

¡Esperamos que tengas una **buena semana!**



DEPARTAMENTO DE
**DESARROLLO DE
PERSONAS**
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE