

ACTIVIDADES TERAPIA OCUPACIONAL

Comenzamos la segunda semana de aislamiento. Esto hace que la rutina cada vez sea más difícil de sobrellevar debido al número de días que llevas dentro de tu casa, en un espacio bastante reducido y sin estimulación externa a la que estas acostumbrado/a a tener.

Es por ello que a lo largo de esta semana quiero que te enfoques en mantener el mejor **equilibrio ocupacional** posible dado que está ligado a tu calidad de vida.

¿Qué es el equilibrio ocupacional?

Todos ocupamos nuestro tiempo en realizar actividades significativas con un propósito y todas ellas ocupan un tiempo determinado en tu rutina diaria. Habitualmente tus ocupaciones se dividen en tres tipos:

- Las actividades de autocuidado: vestirse, asearse, comer. En definitiva cuidarse a uno mismo.
- Las productivas: tareas domésticas, cuidado de otros, ir a terapia.
- Las actividades que destinamos al ocio y tiempo libre.

Actualmente el tiempo que inviertes en estas actividades se ha visto alterado ya que has tenido que prescindir de algunos de tus quehaceres cotidianos como salir a pasear o ir a la frutería todas las mañanas. Es por ello que es muy importante que aprendas a gestionar tus actividades y mantener un equilibrio diario acorde a tu estilo de vida.

No estás de vacaciones, te encuentras en periodo lectivo de actividad terapéutica que en caso de no estar aislado/a estarías llevando a cabo como cualquier otra semana.

Es por ello que desde el departamento de TERAPIA OCUPACIONAL se proponen las siguientes recomendaciones:

- Mantén tus horas de sueño habituales al igual que tu horario para acostarte y levantarte ya que es importante para estructurar el día. No aproveches para dormir más tiempo del habitual en un día de diario.
- Mantén tu horario de comidas y el número de comidas que realizas un día habitual ya que es esencial para llevar buenos hábitos saludables. Evita la ingesta masiva de comida.
- Al levantarte, aséate o dúchate (o en el momento en que lo realices habitualmente) y cámbiate de ropa. Evita estar todo el día en pijama.
- Realiza las actividades propuestas por las terapeutas todos los días en el mismo horario.
- Intenta explorar actividades de ocio y tiempo libre evitando el sedentarismo.
- Mantén la comunicación e interacción con tu entorno a través de llamadas telefónicas, videollamadas, whatsapp... pero no emplees todo el tiempo de tu día en estos recursos.

ACTIVIDAD FUNCIONAL

Ejercicios:

Continúa realizando los ejercicios con las manos propuestos la semana pasada. A continuación, te dejo otros ejercicios para introducirlos en tu actividad e intercalarlos con los anteriores:

1. Manos cerradas en puño. Saca uno a uno cada uno de los dedos de cada mano. Cuando saques un dedo el resto deben estar cerrados en puño. 10 repeticiones
2. Manos abiertas boca arriba. Intenta que el pulgar de cada mano toque la mesa. 10 repeticiones
3. Manos abiertas, yemas de los dedos de una mano tocando las yemas de la otra mano. Abre tus codos y ejerce fuerza hacia el interior. 10 repeticiones.
4. Codos apoyados en la mesa. Entrelaza las manos y realiza movimiento de la muñeca. Derecha-izquierda. Delante-detrás. 15 repeticiones.
5. Manos boca abajo encima de una mesa. Gira las mano y colócalas boca arriba. Después, de nuevo boca abajo. 15 repeticiones

Motricidad fina con legumbres: Introduce en un bol un puñado de legumbres (Garbanzos, lentejas, judías) o pasta (macarrones, fideos) que tengas en casa y coloca un vaso por cada alimento introducido. Deposita en cada vaso solo un tipo de alimento. Comienza por el alimento más pequeño. Coge uno a uno y deposítalo en el vaso. Continúa con el resto de alimentos.

Intenta hacer el ejercicio con todos los dedos de ambas manos empezando siempre con la pinza que se realiza entre el pulgar y el índice de la mano derecha.

Vestido: Coge una camisa con botones, un pantalón vaquero, una chaqueta o sudadera que tenga cremallera y un zapato con cordones.

1. Camisa: Abrocha y desabrocha los botones de la camisa (Incluyendo los puños) 10 repeticiones
2. Pantalón: Abrocha y desabrocha el botón y la cremallera del pantalón. 10 repeticiones.
3. Chaqueta/sudadera: Abrocha y desabrocha la cremallera. 10 repeticiones.
4. Zapato: Observa el cordón y quítalo del zapato. A continuación, introduce el cordón por los agujeros, en la misma posición en que se encontraban, y realiza una lazada.

5.

ACTIVIDAD COGNITIVA

- Elabora el plano de tu hogar incluyendo muebles, objetos y decoración. Describe la disposición de cada sala o habitación y el mobiliario de su interior.
- Realiza la receta de tu plato de comida preferido indicando los ingredientes y su elaboración.
- Escribe palabras con cada una de las letras del abecedario. 20 palabras por cada letra.
- Utiliza parte del tiempo en llevar a cabo algunas de tus aficciones: lectura, pintura de cuadros, manualidades, costura, puzzles, juegos en el ordenador...

P.D: Puedes llevar a cabo cualquier ejercicio propuestos de la semana anterior si son de tu agrado pero RECUERDA, mantén tus ejercicios dentro de un horario concreto fijado por ti.