

10 maneras de mantener el cerebro saludable durante el distanciamiento social



Sabemos que el cerebro naturalmente busca el estímulo y la conexión, así que el “refugiarse en casa” y el “distanciamiento social” quizás no haga sentir bien a muchas personas. Existen varias actividades que ayudan a mantener su cerebro saludable normalmente — ¿cómo se manifiestan éstas ahora?

Si usted se siente atrapado o sin opciones, a continuación ofrecemos algunas sugerencias de cómo mantener su cerebro activo y saludable durante la cuarentena de COVID-19.

- 1. Crear una rutina diaria:** el cerebro busca patrones — tener una rutina puede ayudar cuando hay sensación de inseguridad e incertidumbre en ciertos aspectos de su vida
 - Despertarse e acostarse a la misma hora cada día
 - Arreglarse para comenzar cada día, mantener una rutina de comidas y actividades diarias (¡usar un calendario puede ser útil!)
- 2. Atención y conciencia plena o Meditación:** ¡puede ayudar a tranquilizar la mente inquieta!
 - ¡Sesiones en vivo!
 - [UCSD](#) or [UCLA](#) (¡ofrecen excelentes resúmenes y clases para principiantes!)
 - [East Bay Meditación Center](#)
 - [Spirit Rock Meditación](#) (Marin)
 - Libros: Jon Kabat-Zin (e.g., *Wherever You Go (“Donde Tu Vayas”), There You Are (“Ahí Estarás”)*; *Mindfulness for Beginners; Full Catastrophe Living Beginners (“La Atención Plena para Principiantes”)*)
 - Aplicaciones de teléfono: [InSight Timer](#) (¡sesiones gratuitas!), [HeadSpace](#) o [Calm](#)
- 3. Actividad física:** la actividad del cuerpo corresponde a mejor actividad del cerebro
 - [Sesiones de emisión de videos gratuitos por UCSF](#)
 - Ejercicios de estiramiento en casa, el Yoga (e.g., [freeyogadownload.com](#)), o [zumba](#)
 - [Planet Fitness](#) emite sesiones de video en vivo a las 4 p.m. PDT
 - Aplicaciones con prácticas libres: [Wakeout](#), [Down Dog](#)

4. **Encontrar un pasatiempo nuevo que inspire curiosidad:** ¡aprender algo nuevo promueve nuevas conexiones en el cerebro!
 - [¡Espectáculos, clases, y conciertos gratuitos durante COVID-19!](#)
 - La jardinería, el [arte](#), o el aprendizaje de un idioma (programas en el internet o aplicaciones como [Duolingo](#), [Babbel](#), [Memrise](#), [Natakallam](#))
5. **Leer solo, participar en un club de lectura virtual, escribir:** ¡leer y escribir son beneficiosos para el desarrollo del cerebro!
 - La mayoría de las bibliotecas tienen libros electrónicos disponibles; empezar un diario sobre sus experiencias; desarrollar la escritura creativa
 - Club de lectura [Now Read This](#) de PBS NewsHour y The New York Times
6. **Limitar frecuentar la información sobre el COVID-19 (u otros temas estresantes) en las noticias y limitar tiempo frente a una pantalla:** crear un ambiente que establezca éxito para su cerebro
7. **Mantener un horario de sueño estable:** buena calidad de sueño reestablece el cerebro para mantenerlo saludable para el siguiente día
 - Conozca algunos consejos para mantener el [higiene del sueño](#)
 - Aplicación gratuita: [CBT-i Coach](#)
8. **La conexión social:** ¡la conexión social significativa mejora el humor y respalda el desarrollo del cerebro sano durante el envejecimiento!
 - Charlas virtuales (e.g., Zoom, FaceTime, Google Duo), social media (e.g., [NextDoor](#), [Facebook](#)), juegos (e.g., [Words with Friends](#), [Uno](#), [Monopoly](#), [JackBox](#)), miren una película juntos, ya sea con las personas con las que se refugian en el lugar o en línea juntos (e.g., [Netflix Party](#))
9. **Opciones de salud telemental:** apoyo está disponible
 - Comuníquese con su doctor para recibir recomendaciones, recursos del [departamento de psiquiatría de UCSF Psychiatry](#), y algunos otros medios virtuales (como la aplicación [TalkSpace](#))
10. **Mantener una dieta balanceada:** ¡como siempre, lo que es saludable para el corazón, es saludable para el cerebro!
 - [Dietas enfocadas en verduras y comidas de granos enteros han sido relacionadas con bajos riesgos de demencia](#)
 - Visite la página memory.ucsf.edu/covid para recomendaciones sobre la entrega de comida al domicilio
11. **(¡Una sugerencia adicional!) Ser voluntario:** ¡una gran manera de empezar a hacer conexiones cerebrales a través de nuevas experiencias!
 - Considere algunas oportunidades virtuales relacionadas al COVID-19 en [San Francisco](#) o [California](#)

¡Sea consciente de sus necesidades y limitaciones y cuídese de sí mismo!

Vea nuestra [serie de seminarios web para cuidadores familiares](#)

Para novedades recientes y recomendaciones sobre el COVID-19, visite coronavirus.ucsf.edu