#QuedateEnCasa
durante
SANTA SANTA

https://www.facebook.com/ViveBienCCSS

vivebien@ccss.sa.cr

¡Radios del mundo!

Vive bien DIGITAL

Escucha las radios en vivo de todo el mundo navegando por un mapa interactivo

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

Prestaciones Sociales.... La tercera línea de servicios de la CCSS

¡Capacitaciones en línea!

Vive bien DIGITAL

El arte de negociar en familia

LUNES 06 de abril
10:00 am – 12:00 md

Salud Financiera en tiempo de COVID-19

LUNES 06 de abril
2:00 pm – 4:00 pm

El poder de una mentalidad emprendedora en tiempos de crisis

MARTES 07 de abril
10:00 am – 12:00 md

Productividad y gestión del tiempo

MARTES 07 de abril
2:00 pm – 4:00 pm

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

Prestaciones Sociales.... La tercera línea de servicios de la CCSS

¡Capacitaciones en línea!

Vive bien DIGITAL

Las 21 estrategias para tomar decisiones en la vida

MIERCOLES 08 de abril
10:00 am – 12:00 md

TIPS Nutricionales durante un fin de semana largoooooooooooooooooooo

MIERCOLES 08 de abril
2:00 pm – 4:00 pm

Zumba Fitness Class [vía ZOOM]

JUEVES 09 de abril
10:00 am – 11:00 am

YOGA y Relajamiento[vía ZOOM]

JUEVES 09 de abril
4:00 pm – 5:00 pm

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

Prestaciones Sociales.... La tercera línea de servicios de la CCSS

¡Capacitaciones en línea!

Vive bien DIGITAL

Zumba Fitness Class [vía ZOOM]

VIERNES 10 de abril
10:00 am – 11:00 am

Ejercicios Funcionales en casa

VIERNES 10 de abril
4:00 pm – 5:00 pm

Zumba Fitness Class [vía ZOOM]

SABADO 11 de abril
10:00 am – 11:00 am

YOGA y Relajamiento[vía ZOOM]

SABADO 11 de abril
4:00 pm – 5:00 pm

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

Prestaciones Sociales.... La tercera línea de servicios de la CCSS

¡Ir al Circo!

Vive bien DIGITAL

60-MINUTE SPECIAL | Cirque du Soleil | March 27

estoy disponible en cualquier momento

60-MINUTE SPECIAL | Cirque du Soleil | April 3

estoy disponible en cualquier momento

ALEGRIA Un Vent de Changement | Cirque du Soleil

estoy disponible en cualquier momento

Circo du Soleil Luzia.. Última Producción Full Hd

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

¡Deporte en casa!

Vive bien DIGITAL

Gym Virtual

estoy disponible en cualquier momento

RETO BRAZOS DE 28 DÍAS | Brazos perfectos y delgados

estoy disponible en cualquier momento

CardioDance Bailando con Jonathan Naranjo

estoy disponible en cualquier momento

Tonificación con un palo de apoyo con Ailing Marín

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

¡Deporte en casa!

Vive bien DIGITAL

Home Workut // 20 Min. ZUMBA CLASS // TANJU

estoy disponible en cualquier momento

7 Minute Workout Song | Tabata Songs

estoy disponible en cualquier momento

Adriana Martinez 45 min Fitness Class - 1

estoy disponible en cualquier momento

Ejercicios de ESTIRAMIENTOS para después del entrenamiento | GymVirtual

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!

Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

¡Museo Virtuales!

Vive bien DIGITAL

Museo del Prado en Madrid

estoy disponible en cualquier momento

Museo de Louvre Paris

estoy disponible en cualquier momento

Museo Británico

estoy disponible en cualquier momento

Museo Metropolitano de New York

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

¡Manualidades!

Vive bien DIGITAL

1000 Manualidades fáciles

estoy disponible en cualquier momento

11 ideas y manualidades para decorar

estoy disponible en cualquier momento

+ de 20 manualidades con papel higiénico (RECICLAJE)

estoy disponible en cualquier momento

Ideas útiles para reciclar casi todo lo que te rodea

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

¡Cocina en Casa!

Vive bien DIGITAL

Cocina para niños

estoy disponible en cualquier momento

Plátanos rellenos a la tica

estoy disponible en cualquier momento

Comida Mexicana

estoy disponible en cualquier momento

Comida Saludable

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

¡Juegos de Mesa!

Vive bien DIGITAL

Listado de los Los mejores juegos de mesa

estoy disponible en cualquier momento

Mejores juegos de la App Store

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

¡Películas y Series!

Vive bien DIGITAL

100 películas en español completas en linea

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

Prestaciones Sociales.... La tercera línea de servicios de la CCSS

¡Lectura!

Vive bien DIGITAL

EBooks gratuitos

estoy disponible en cualquier momento

Biblioteca UNESCO

estoy disponible en cualquier momento

Wikisource

estoy disponible en cualquier momento

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

SEGURO SOCIAL COSTA RICA

¡Otras ideas!

Vive bien DIGITAL

Entretenimiento, relajación u ocio

1. Armar un rompecabezas de su gusto, que puede luego enmarcar en un cuadro para la casa o para la oficina.

2. Practicar juegos de mesa, agregándole, si se quiere, retos asociados a lavar loza, arreglar la casa o cocinar.

3. Crear un minivivero casero a la medida del espacio disponible.

4. Colorear mandalas.

5. Jugar y compartir juegos de consola, incluso esos que implican movimiento físico.

6. Preparar trucos de magia para sorprender a hijos, amigos, colegas o clientes.

7. Meditar, practicar yoga, pilates o cualquier otra técnica que se adapte a usted y a sus circunstancias.

8. Leer novelas, poesía, ficción o biografías de personas que admire.

9. Recuperar aficiones como pintura, dibujo, escultura, diseño, fotografía, costura o bordado.

10. Como es obvio, ver series o películas.

¡Otras ideas!

Vive bien DIGITAL

Mantenimiento

1. Mantener la hidratación, alimentarse bien y sanamente y dormir “a pierna suelta” si eso le genera placer o un espacio de recuperación.

2. Mantener la actividad física en la forma que prefiera.

3. Limpiar y desinfectar superficies en su hogar.

4. Bajar archivos del celular al computador para liberar espacio de memoria.

5. Actualizar y perfeccionar la hoja de vida.

6. Actualizar y perfeccionar los perfiles de redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, YouTube, Tinder o cualquier otra.

7. Crear, organizar o actualizar sus listas de música en cualquiera que sea la aplicación que utilice. Por ejemplo, en Spotify puede hacerlo de forma compartida para alguna ocasión.

8. Limpiar, organizar y/o reparar, aprovechando para regalar cosas que ya no use: closets, mesas de noche, anaqueles, alacenas, muebles, joyeros, inmuebles o vivienda.

9. Organizar el archivo fotográfico digital o el físico, si lo hubiere.

10. Organizar la biblioteca.

11. Hacer su hogar más sostenible: por ejemplo, crear colectores de agua lluvia.

¡Quédate en casa!
Es un acto de responsabilidad

Caja Costarricense Del Seguro Social

¡Otras ideas!

Vive bien DIGITAL

Relacionamiento

1. Realizar grupos de lectura. Definir un libro o un capítulo de interés común con algunos amigos o familiares, leerlo y luego compartir sobre el mismo, presencial o virtualmente.

2. Escribir una carta de una o dos páginas, de su puño y letra, a alguien con quien esté muy agradecido, que viva o no, expresándole lo que siente.

3. Hablar con un amigo o ser querido por día, en especial con aquellos 5 o 10 a los que hace tiempo no contacta debido al ritmo de vida que lleva.

4. Hablar de lo que siente, en ambientes seguros, con familiares o amigos.

5. Crear y compartir el álbum genealógico de la familia. My Heritage es una herramienta muy poderosa para ello.

6. Vincularse y participar en un voluntariado. Dar apoyo virtual desde el conocimiento que usted maneja.

7. Compartir con familiares y amigos distantes a través de videoencuentros.

8. Crear un google Doc como documento para compartir con amigos, familiares o colegas sobre un tema.

¡Otras ideas!

Mejoramiento - Aprendizaje

1. Escribir un diario de lo que siente, vive y experimenta con esta novedosa situación. No solo le sirve como purgante psicológico, sino también como fuente de reflexión y acción en el futuro.

2. Escribir y enviar una carta para su yo futuro.

3. Aprender y practicar recetas de cocina. Podría ser la ocasión del primer postre, la primera pasta.

4. Realizar cursos online o revisar tutoriales en YouTube, desde cómo arreglarse la barba o diseñar gráficas, hasta crear un cargador solar para el celular.

5. Crear un documento visual, escrito o ambos, con secuencia cronológica que refleje su propia vida o biografía. Puede sorprenderse con todo lo que puede rememorar, recuperar y aprender.

6. Aprender o perfeccionar un idioma.

7. Practicar o aprender bailes de su gusto.

8. Diseñar o dirigir su propio webinar o canal virtual.

9. Investigar sobre los dos o tres destinos turísticos que siempre ha querido conocer. Identificar datos de interés, lugares para visitar, actividades para realizar y, por qué no, planear unas futuras vacaciones.

10. Escribir artículos, crear su propio sitio virtual para compartir con otros sobre lo que sabe y le apasiona.

11. Ver documentales con temas de su interés: grandes civilizaciones, mecánica, extraterrestres, mascotas.

#QuedeteEnCasa

Durante el periodo de aislamiento fisico:

- Permitase #Socializar por medios tecnológicos
- Los #AdultosMayores requieren del cuido ahora más que nunca, no los abandone.
- Este pendiente de las personas con #Discapacidad de su familia y comunidad
- Recuerde que la #Soledad no es mala, porque es lo mejor que existe para conocerse a sí mismo y para tener una buena autoestima y respetarse

Nota: Fuentes diversas han sido utilizadas para esta guía de recomendaciones

SIGUENOS EN Facebook

Suscríbete a nuestro canal de YouTube

https://www.facebook.com/ViveBienCCSS

vivebien@ccss.sa.cr