

VI RECOPIULATORIO DE INFORMACIÓN Y FORMACIÓN PARA AFECTADOS DE ELA CONFINADOS POR EL CORONAVIRUS

“La batalla la pierde quien no lucha.

Un guerrero jamás se rinde”



Jesús Gómez





ELACyL
Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica
de Castilla y León

EJERCICIOS DE MANO POR NUESTRO FISIOTERAPEUTA DE MI FISISIO JUAN RUPEREZ

- Parte 1: <https://youtu.be/fcMTPP9HinU>
- Parte 2: <https://youtu.be/m7O5liTKgRY>

EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN Y CARDIO

Estos ejercicios podrán venir bien sobre todo para los cuidadores principales. Sacad un ratito al día para poder hacer algo de ejercicio.

<https://youtu.be/QCIE57ke7mc>

MANEJO DE UNA GRÚA

<https://youtu.be/TfsKYgvaKrw>

PÍLDORA SOBRE PAUTAS DE FISIOTERAPIA EN CONFINAMIENTO PARA AFECTADOS ELA Y SUS CUIDADORES

Nos dará pautas básicas para hacer rehabilitación en casa y resolución de dudas.

A cargo de Enric Brunet, director de rehabilitación de ABDEM.

Lunes 27/abril a las 11.00h

INSCRIPCIÓN: confirmar asistencia por whatsapp

A través de zoom. Os pasaré el enlace para que podáis acceder desde cualquier dispositivo.

TALLER FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PARA ELA

<https://youtu.be/g4FZUHG4 Ik>



ELACyL
Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica
de Castilla y León

INICIATIVA VOLUNTARIA MASCARILLAS (CUBREBOCAS) SOLIDARIA POR LA ELA <https://youtu.be/UDvfYLdM8FE>

CÓMO HACER UN BUEN USO DE IRISBOND (SISTEMA DE COMUNICACIÓN)

<https://youtu.be/fH2iZ40Clu4>

TALLER MINDFULNESS CON ANA ZARZA: “ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE. TÉCNICAS PARA EVITAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD”

Jueves 30 de abril de 2020

A las 18h

A través de ZOOM. Inscripción al whatsapp 671774314



DIFUSIÓN EN MEDIOS DE ENTREGA DE MATERIAL

https://www.burgosconecta.es/sociedad/salud/continuo-confinamiento-20200423194627-nt.html?vca=dgtk-rrss-bc&vso=tw&vmc=social&_tcode=am85Y28y

<http://www.pisuerganoticias.net/texto-diario/mostrar/1937654/bonita-historia-solidaridad-ayudo-nuria-afectada-ela>

Asociación de ELA de Castilla y León. Paseo de los Comendadores s/n (2ª Planta) 09001 Burgos

Tfno: 671774314 Página Web: www.elacyl.org Correo electrónico: comunicación@elacyl.org

GUÍA DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN PARA REALIZAR COMPRAS Y LLEVAR A DOMICILIO DE TODA CASTILLA Y LEÓN

<https:// analisis.datosabiertos.jcyl.es/pages/comercios-reparto-domicilio/>

CURSO ONLINE: “SENSACIONES Y BIENESTAR EMOCIONAL”

Del 15 de mayo al 15 de junio

Dirigido a familiares y cuidadores no profesionales de personas con #EnfermedadesRaras

Organizado por el Creer Imsero

Inscripciones en <https:// docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDHSw6L40Clms6ve-pOyWR0erdSvURovYZ4yZRZwWNhnutKw/viewform>



Curso Online
SENSACIONES Y BIENESTAR EMOCIONAL

Autocuidados
y Calidad de Vida
Edición 19

Del 15 de mayo al 15 de junio de 2020

Plazas limitadas
Inscripciones del 16 al 30 de abril de 2020

GOBIERNO DE ESPAÑA
VICIPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

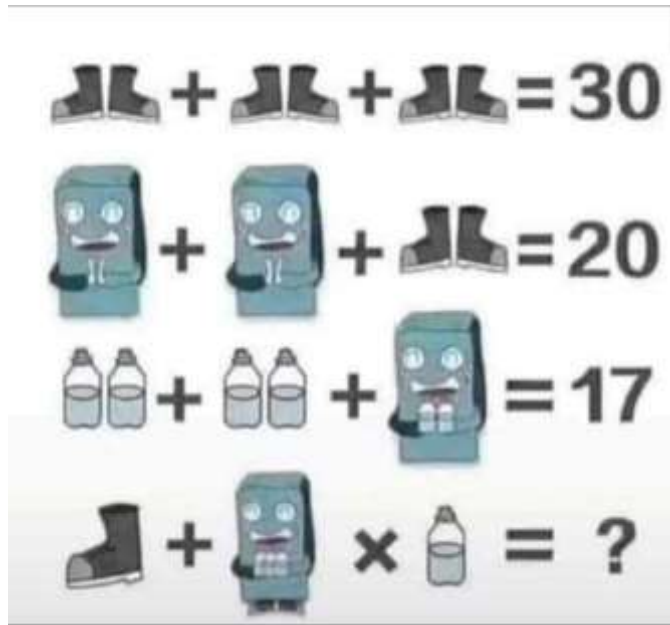
SECRETARÍA DE POLÍTICAS DE BIENESTAR SOCIAL
IMSERO

CREER
INICIATIVA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

Asociación de ELA de Castilla y León. Paseo de los Comendadores s/n (2ª Planta) 09001 Burgos

Tfno: 671774314 Página Web: [www.elacyl.org](http:// www.elacyl.org) Correo electrónico: comunicación@elacyl.org

LOGICA



Cómo os gustan los juegos,
ahí va uno:
A ver si sacudimos un poco
las neuronas...

En este texto hay 7 países
escondidos:

"Por tu galante compañía no
ruega más Norita. Liada
está: vende y cobra sillas.
No se estanca nada y piensa
en su buen vivir antes que en
otra cosa. ¿Y sabes qué? ¡No
se deja ponderar!"

Digan cuántos encontraron

CONSEJOS BÁSICOS QUE NOS OFRECEN EL INSTITUTO NACIONAL DEL SUEÑO Y LA ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIO (OCU) PARA PROMOVER DORMIR MEJOR

La cuarentena está provocando alteraciones en nuestras rutinas del sueño, provocando un aumento llamativo de los casos de insomnio o de sueño poco reparador.

Consejos para dormir mejor en cuarentena

Elimina sustancias excitantes como el tabaco y relajantes como el alcohol (interrumpe el sueño)



Evita bebidas con caféina y azucaradas que actúan como estimulante.



Reduce las comidas copiosas en las cenas y la ingesta de líquidos en exceso.



Interrumpir el uso de aparatos con pantallas luminosas al menos 1 hora antes.



Procura seguir las rutinas de dormir-despertar. Amplía un poco ese horario si su cumplimiento te genera estrés.



Realiza ejercicio físico de forma regular siempre antes de 4-6 horas antes de irse a dormir.



Rutinas de "desaceleración" por la noche: medita, escucha música relajante o lee un libro.



Procura desconectar de las noticias del Covid-19 para evitar aumentar la ansiedad.



Fuentes: Instituto Nacional del Sueño y Organización de Consumidores (OCU)



ENTRETENIMIENTO

- Circo del Sol 24 de Abril:
<https://www.imageneseducativas.com/manana-viernes-24-de-abril-nuevo-espectaculo-en-directo-del-circo-del-sol-espectaculo-alegria-y-kurius/>
- Circo del Sol 10 de Abril: https://www.youtube.com/watch?v=VLOTG_nCqzE
- Circo del Sol 18 de Abril:
<https://www.youtube.com/watch?v=3zuBpFgxDCI>
- Vídeo Policía Nacional
<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=6w1fglMYiog>
- Humor
https://www.facebook.com/martitadegrana/videos/294013218244763/?sfns_n=scwspwa&extid=CZ5mAXmuAEFQ9jpE&d=w&vh=e
- Muy interesante: Testimonio optimista desde la guardia de un hospital. No te contagies ahora.
<https://youtu.be/sPeuEwKkYYU>

Juegos sobre la catedral

PREGUNTAS y RESPUESTAS CATEDRAL DE BURGOS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/preguntas-y-respuestas-sobre-la-catedral-de-burgos/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

DESAFÍOS DE LA CATEDRAL

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/desafio/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

PLANTILLAS PARA COLOREAR

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/colorea/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

LOS LABERINTOS DE LA CATEDRAL

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/laberintos/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/7-diferencias/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail



CRUCIGRAMAS y SOPAS DE LETRAS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/crucigramas-y-sopas-de-letras/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

RESOLVER MENSAJES SECRETOS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/mensajes-criptados/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

UNE LOS PUNTOS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/une-los-puntos/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

JUEGOS ONLINE: ROMPECABEZAS y RULETA DE PALABRAS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/rompecabezas/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

DIVIÉRTETE EN INGLÉS

https://www.catedraldeburgos2021.es/evento/diviertete-en-ingles/?utm_campaign=17-abril-2020-diviertete-en-casa&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

PARA LOS PEQUES

- Si ponéis el nombre de vuestro hijo y vuestro correo, os mandan un cuento personalizado para colorear por correo
<https://hurraheroes.com/libro-colorear-todas-estaciones>
- Gominolas
https://www.burgosencasa.com/tiendas/51_golos---gominolas-y-caramelos/productos
- Diploma para niños <https://midiplomaquedateencasa.org>
- Taller sencillo y muy mágico:
<https://www.youtube.com/watch?v=rwTUG8thWPU&feature=youtu.be>

Sólo necesitamos tener preparado: - un par de folios- unas tijeras- un rollo de celo- dos platos (ideal tipo picnic, si son normales no pasa nada)- tres monedas de cualquier tipo.