

# SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

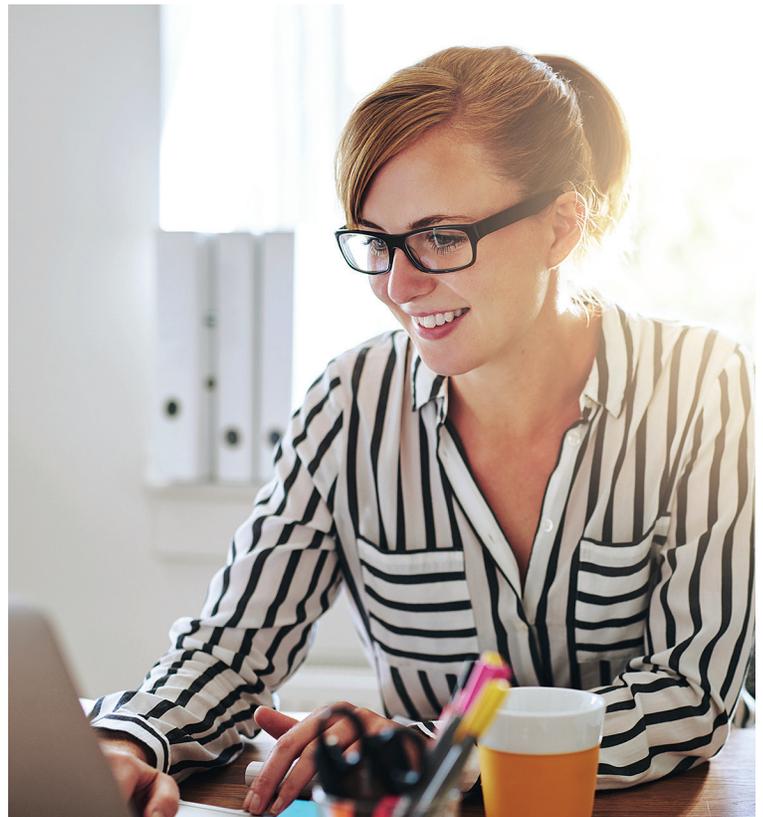
## Administrando el tiempo cuando trabajas desde casa

**POR KELLY MAY**

Asociado Senior de Extensión para Finanzas Familiares y Gestión de Recursos

Todos tenemos las mismas 24 horas en un día. Las horas de trabajo de ese día pueden ser productivas bien sea que trabaje en una oficina o en casa.

- **Mantenga una rutina.** Estructure su día con suficiente tiempo para prepararse y establezca las horas de “oficina”. Tenga un espacio dedicado sólo para trabajar.
- **Enumere las tareas del día.** Priorice lo que es urgente e importante. Programe bloques de tiempo para completar tareas similares. Conteste llamadas y revise correos electrónicos en bloques de tiempo, esto le permite estar concentrado en esa tarea.
- **Programe descansos durante el tiempo de trabajo.** Cuando trabajas desde casa, puedes perder las rutinas de tu lugar de trabajo como



Continuación página 2

**Cooperative Extension Service**  
 Agriculture and Natural Resources  
 Family and Consumer Sciences  
 4-H Youth Development  
 Community and Economic Development

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, or physical or mental disability. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

LEXINGTON, KY 40546



Disabilities  
 accommodated  
 with prior notification.

## Administrando el tiempo cuando trabajas desde casa

llas pausas para el almuerzo. Si normalmente camina para ir al trabajo, es posible que desee incorporarlo como un descanso.

- **Controle las distracciones.** Use auriculares con cancelación de ruido o cierre la puerta de su lugar de trabajo. No se distraiga con llamadas telefónicas, el desorden o las personas a su alrededor.
- **Evite el aislamiento.** Use la tecnología para mantenerse en contacto con sus colegas. Considere hacer una llamada telefónica en lugar de enviar un correo electrónico.

### OTROS RECURSOS

#### Video relacionado:

<https://www.youtube.com/watch?v=oB9h6srgyGM>

#### Artículo completo:

[https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/managing\\_time\\_when\\_working\\_remotely\\_spanishversion.pdf](https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/managing_time_when_working_remotely_spanishversion.pdf)



## Rompiendo el aburrimiento en los jóvenes

**POR ASHLEY OSBORNE**

Especialista en desarrollo juvenil 4-H

El COVID-19 ha causado que la mayoría de nosotros sufriera cambios dramáticos en nuestra vida cotidiana. La mayoría de los jóvenes de Kentucky están sin ir a la escuela y casi todos los eventos y actividades extracurriculares, como el 4-H, han sido cancelados, pospuestos, reprogramados o son compartidos en línea.

A medida que los jóvenes se adaptan a este rompimiento prolongado de sus rutinas diarias, es probable que los padres y los cuidadores escuchen a menudo “Estoy aburrido” durante las próximas semanas. Aquí hay algunas ideas para mantener a los jóvenes activos y motivados.

Déle un descanso a la parte electrónica y salga al aire libre. Aquí hay algunas actividades al aire libre para ayudar a romper la monotonía:

- **Salgan a una búsqueda del tesoro por la naturaleza.** Numerosas de

estas búsquedas del tesoro al aire libre las puede encontrar gratis en línea, o puede crear la suya propia.

- **Planifique un almuerzo tipo picnic en el patio trasero.**
- **Construya una casa de hadas** usando sólo elementos naturales, como hojas, matorrales, flores, semillas, hierbas y rocas. Haga un concurso entre hermanos para ver quién puede construir la casa más creativa.
- **En su jardín escuche y busque señales de vida silvestre tales como plumas, nidos y huellas.**

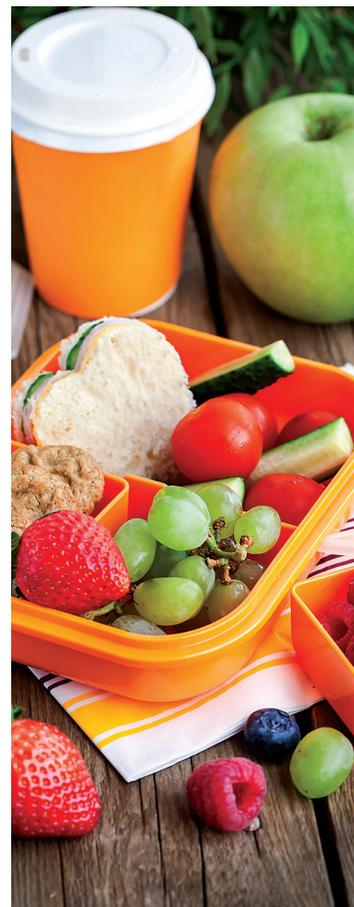
### OTROS RECURSOS

#### Podcast relacionado:

<https://ukfcsextpodbean.com/p/boredom-busters>

#### Artículo completo:

[https://extension.ca.uky.edu/sites/extension.ca.uky.edu/files/boredome\\_busters\\_for\\_young\\_people.spanishversion.pdf](https://extension.ca.uky.edu/sites/extension.ca.uky.edu/files/boredome_busters_for_young_people.spanishversion.pdf)



**Siempre revise la imagen de la etiqueta que contiene la información nutricional y la lista de ingredientes antes de decidir qué artículo comprar.**

## Compras de comestibles por internet

**POR HEATHER NORMAN-BURGDOLF**

Especialista en Extensión para Nutrición y Salud

Las compras de comestibles por internet y los repartos de comestibles se están volviendo cada vez más populares y actualmente son más necesarias. Tenga en cuenta lo siguiente al comprar sus comestibles por internet:

- **Evite los alimentos procesados:** las personas que compran por internet tienen la tendencia de comprar menor cantidad de productos frescos. Aunque hay opciones saludables y de larga duración, los compradores en línea compraron más alimentos procesados y envasados.
- **Compras impulsivas:** los estudios demuestran que hay menos compras impulsivas por internet. Existe una probabilidad menor de que los

compradores coloquen artículos que no están en sus listas de compras en el “carrito virtual”. Las compras en línea pueden ayudarle a no salirse de su lista de compras y presupuesto.

- **Nutrición:** los estudios han demostrado que las personas que compran en línea no revisan la información nutricional. Siempre revise la imagen de la etiqueta que contiene la información nutricional y la lista de ingredientes antes de decidir qué artículo comprar.
- **Opciones de pago:** verifique si su tienda de comestibles en línea acepta programas federales de asistencia nutricional.



### OTROS RECURSOS

**Artículo completo:**

[https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/online\\_grocery\\_shopping\\_spanishversion.pdf](https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/online_grocery_shopping_spanishversion.pdf)

**SALUDABLE  
EN CASA**

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

**ESTE BOLETÍN ES PUBLICADO POR EL SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE KENTUCKY.**

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky provee educación práctica en la que usted puede confiar para ayudar a las personas, las empresas y las comunidades a resolver problemas, desarrollar habilidades y construir un futuro mejor.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN ENVÍENOS  
UN CORREO ELECTRÓNICO A:  
ukfcsext@uky.edu**

**EDICIÓN** por Alyssa Simms  
**DISEÑO** por Rusty Manseau

- **Alison Davis, Ph.D.**  
Directora, Iniciativa de Desarrollo Económico y Comunitario de Kentucky
- **Jennifer Hunter, Ph.D.**  
Director Asistente de Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor
- **Mark Mains, Ph.D.**  
Director Asistente de Extensión, Desarrollo Juvenil 4-H
- **Craig Wood, Ph.D.**  
Director Asistente Interino de Extensión, Agricultura y Recursos Naturales