/desarrollohumanoba

buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat

Buenos Aires Presente

El equipo de prevención te invita a cumplir un desafío para poner en juego tu creatividad durante el aislamiento preventivo obligatorio.

Desafío 1



¿Te animás a hacer 3 cosas creativas en el día que no requieran del uso de "nuevas" tecnologías?

¿Cuáles serían?

Podés subir tu foto a las redes con el hashtag

#CuidarnosEsDisfrutarMás

para contagiar tu creatividad.

Para reflexionar

Pensamientos **creativos**

¿Cuántas horas por día usas las nuevas tecnologías?
¿A vos también te pasa que NO podés dejar de ver noticias, memes y videos?
¿Cuántas actividades se podrían hacer en aislamiento SIN nuevas tecnologías?

Cuidémonos del bombardeo mediático, el consumo excesivo de redes sociales y la tecnología en general.

Desarrollar tu creatividad te puede servir para pensar otras alternativas para vos y las/los demás.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a
adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar

Buenos Aires Ciudad

/desarrollohumanoba

buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat

Buenos Aires Presente

El equipo de prevención te invita a cumplir un desafío para poner en juego tu creatividad durante el aislamiento preventivo obligatorio.

Desafío 2

¿Te animás a pensar de qué formas podemos relacionarnos creativamente con otras personas en casa y a la distancia?



El desafío es pensar 4 maneras de vincularnos que a todos nos hagan bien durante el distanciamiento.

Podés subir tu foto a las redes con el hashtag
#CuidarnosEsDisfrutarMás
para contagiar tu creatividad.

Para reflexionar

Relaciones **interpersonales**

¿Con cuántas personas nos relacionamos en nuestra rutina? ¿Y con cuántas durante el distanciamiento?
¿De qué formas nos vinculamos en el distanciamiento? ¿Cómo sabemos qué les pasa a las otras personas en el distanciamiento?
¿De qué forma manifiesto lo que me está pasando?

Mantener vínculos saludables con otras personas que nos hagan bien nos genera sensaciones positivas, posibilita códigos para compartir, fortalece nuestra autoestima, entre otros beneficios.

Mantener y fortalecer nuestros vínculos significativos en época de distanciamiento es imprescindible.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a **adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar.**

Buenos Aires Ciudad

/desarrollohumanoba

buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat

Buenos Aires Presente

El equipo de prevención te invita a cumplir un desafío para poner en juego tu creatividad durante el aislamiento preventivo obligatorio.

Desafío 3

¿Te animás a definir qué es "saludable" para vos?



El desafío es encontrar 5 cosas saludables para hacer tanto durante el distanciamiento como fuera de él.

Podés subir tu foto a las redes con el hashtag **#CuidarnosEsDisfrutarMás** para contagiar tu creatividad.

Para reflexionar

Autoconocimiento

¿Cuáles actividades que te hacían bien pudiste sostener en el distanciamiento? ¿Descubriste alguna habilidad que no sabías que tenías? ¿Cuál actividad es la que mejor te hace sentir en estos días?

El autoconocimiento es una herramienta clave para descubrir y afianzar nuestra identidad.

También nos da la posibilidad de gestionar mejor nuestras emociones, incluso en los momentos más difíciles. En tiempos de distanciamiento podemos repensarnos y repensar nuestras prácticas cotidianas.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a **adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar**

Buenos Aires Ciudad

/desarrollohumanoba

buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat

Buenos Aires Presente

El equipo de prevención te invita a cumplir un desafío para poner en juego tu creatividad durante el aislamiento preventivo obligatorio.

Desafío 4



¿Te animás a compartir 2 alternativas que te ayudaron a atravesar una situación en la que tenías ganas de consumir algo y no pudiste hacerlo por el distanciamiento?

¿Cuáles son?

Podés subir tu foto a las redes con el hashtag **#CuidarnosEsDisfrutarMás** para contagiar tu creatividad.

Para reflexionar

Resolución de **problemas y conflictos**

Durante el distanciamiento, ¿te pasó querer consumir algo que no tenías en casa y no poder conseguirlo? ¿Tenés consumos que son desconocidos para tu familia?, ¿Pensaste alternativas a esos consumo? ¿Recurriste a alguna actividad para distraerte?

Los conflictos que atravesamos pueden generar desafíos y oportunidades de cambio. El distanciamiento nos presenta nuevos problemas, porque lo que antes hacíamos de determinada manera ahora se ven dificultado o imposibilitado. Pensar alternativas creativas y empáticas nos permite atravesar la situación como una nueva oportunidad para crecimiento personal.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a **adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar**

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

El equipo de prevención te invita a cumplir un desafío para poner en juego tu creatividad durante el aislamiento preventivo obligatorio.

Desafío 5

Anotá por lo menos 6 decisiones que hayas tenido que tomar durante la cuarentena.



Ordenalas según la dificultad que te significó tomarlas.
¿Ya te decidiste?

Podés subir tus ideas a las redes con el hashtag
#CuidarnosEsDisfrutarMás
para contagiar tu creatividad.

Para reflexionar

Toma de **decisiones**

¿Cuáles fueron las decisiones más difíciles que tomaste durante la cuarentena? ¿Alguien te ayudó? ¿Qué aprendiste que tendrías que tener en cuenta a la hora de tomar decisiones en el contexto de la cuarentena?

En nuestra cotidianeidad nos encontramos tomando decisiones de distinto tipo, algunas más importantes que otras. Durante el distanciamiento se pueden presentar situaciones inesperadas, que antes no sucedían. Al tomar decisiones son muchas las cosas que evaluamos, entre ellas riesgos y beneficios. Poder pensar cada factor nos abre posibilidades para poder decidir con creatividad.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a
adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar

Buenos Aires Presente

El equipo de prevención te invita a cumplir un desafío para poner en juego tu creatividad durante el distanciamiento preventivo obligatorio.

Desafío 6

Consumo virtual de sexualidades



Te proponemos mostrarte como sos pero sin usar imagen. Algo que te identifique. Puede ser una frase de tu canción favorita, un meme, una historieta, un collage, etc.
Utilizá tu creatividad.

Podés subir tu propuesta a las redes con el hashtag

#CuidarnosEsDisfrutarMás

Para reflexionar

Sexting

Sexting - ¿Cómo cuidamos el uso de nuestras imágenes personales e íntimas? ¿Qué recaudos tomás? ¿Alguna vez recibiste "nudes" (fotos de cuerpos desnudos) de otros u otras y que no pediste? ¿Las mujeres realizan el sexting de la misma forma que los varones?

El "sexting" es la difusión de imágenes o videos sexuales propios a través de mensajería instantánea, foros o posteos en redes sociales. Es importante que tenga tu consentimiento, ya que puede exponer tu información personal. Te dejamos algunas recomendaciones para que tengas en cuenta al momento de compartir imágenes:

> Tener control sobre quiénes acceden a tu dispositivo. Podés activar el bloqueo por patrón o contraseña.

> Saber con quién o quiénes estableciste un contacto virtual. Es importante un vínculo atravesado por la mutua confianza.

> Conectarse desde redes protegidas y evitar las de acceso público.

> Para que no resulte incómodo o problemático, no envíes algo sin confirmar que la otra persona desea recibir el mensaje.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a
adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar

Buenos Aires Presente

Durante el distanciamiento preventivo obligatorio, el equipo de prevención te invita a reflexionar sobre el

Desafío 7

Consumo de tabaco



¿Te animás a realizar alguna de estas actividades cada vez que te dan ganas de fumar?

Respiración: inspiro por la nariz, retengo el aire en los pulmones y exhalo suavemente por la boca. Podés colocar una mano sobre tu estómago y la otra en el pecho para corroborar si el aire llega hasta esas zonas de tu cuerpo.

Equilibrio: me paro en un solo pie y el otro lo apoyo contra la rodilla de la pierna extendida. Mientras, con los brazos hacia arriba, mantengo esa postura del árbol. Podés competir con otro a ver quién aguanta más.

Habilidades: Jueguitos con pelota, malabares, inventar o copiar coreografías de baile.

Entrenamiento: Competencia de abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, etc.

Para reflexionar

Tabaquismo

Si fumas, ¿pudiste identificar si tu consumo de tabaco aumentó en este contexto? Cuando no podes fumar, ¿lo reemplazás por alguna otra actividad? ¿A las personas con las que vivís les molesta cuando fumas?

Si conoces a alguien que no fuma, ¿Le preguntaste si el humo le molesta? ¿Sabés si está en desacuerdo? ¿Se fuma en el lugar donde vivís?

Tené en cuenta que el Tabaco es perjudicial para vos y para quienes te rodean.

Para finalizar, es importante pensar cómo estamos llevando nuestros consumos en este período. Si estamos fumando más, si estamos más ansiosas o ansiosos. Pero también para poder tomar en cuenta cómo esto puede afectar a quienes comparten con nosotras y nosotros este momento.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a
adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar

Buenos Aires Presente

Durante el distanciamiento social obligatorio, el Equipo de Prevención te invita a reflexionar sobre la autoestima.

Desafío 8

Autoestima



Te proponemos que armes tu personaje en formato "avatar". Podés usar cualquier aplicación o dibujar.

¡Expresá toda tu singularidad!

Para reflexionar

¿Qué mostramos de nosotros y nosotras?
¿Cómo nos sentimos cuando nos mostramos ante las y los demás?
¿Cuánto importa lo que nos dicen?
¿Cómo expresamos lo que sentimos o lo que nos pasa?

Autoestima

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos dirigidos hacia nosotros mismos. La manera en cómo nos vemos, cómo nos sentimos y cómo vemos a las y los otros es fundamental para construir nuestra autoestima.

Vivimos en una sociedad donde el consumo de imágenes condiciona nuestra identidad. Muchas veces, esas imágenes muestran algo que no somos o que no existe. Por eso es importante conocernos y valorarnos; atender a nuestra propia mirada; saber cómo nos sentimos; pensar en lo que queremos y elegimos compartir. Todos y todas somos únicos.

Si tenés dudas o necesitás más información, escribinos a:
adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar