

## **Coronavirus: la UTPL presenta una guía de recomendaciones**

Diario:

La Hora

Jueves, Marzo 26, 2020

Diario La Hora en su edición del lunes 23 de marzo de 2020, publicó sobre la guía de buenas prácticas para una cuarentena saludable, desarrollada por la UTPL, el Instituto de Latinoamericano de la Familia y la Corporación Orientar.

La nota incluye algunas recomendaciones y consejos expuestas en la guía.

## Coronavirus: la UTPL presenta una guía de recomendaciones

MAR. 23, 2020 | 03:00



APORTE. La UTPL y dos entidades más recomiendan compartir en familia.

La Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), el Instituto Latinoamericano de la Familia (Ifam) y la Corporación Orientar crearon una guía de buenas prácticas para una cuarentena saludable, durante la emergencia sanitaria por el coronavirus que golpea severamente al mundo entero.

Las tres entidades, en este sentido, presentan algunas recomendaciones, como una buena alimentación. Así, por ejemplo, mantener una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos; evitar los excesos: consumir muchos frutos secos o golosinas; realizar de cinco a seis comidas en el día y de pequeño volumen.

Asimismo, enfatizan en lavarse las manos antes y después de cocinar, cocer bien los alimentos y consumir alimentos ricos en vitaminas.

En salud mental sugieren que, ante la gran cantidad de noticias que llega a través de mensajes de WhatsApp, redes sociales, entre otros medios, si bien estar informados es importante, no obstante, estarlo en demasía y permanentemente puede generar ansiedad, lo cual se refleja en inquietud y extrema inseguridad.

El foco de atención debe centrarse en el bien que se genera por quedarse en casa, pues así se evita el contagio no solo personal, sino de la familia y población en general.

El contacto constante con los demás miembros del hogar puede generar roces o discusiones. En este caso, se recomienda procurar reunirse con ellos para dialogar, tomar decisiones, de tal manera que se pueda vivir en armonía y en paz.

De igual manera, aconsejan que, solos o junto a la familia, es momento oportuno para reforzar los vínculos afectivos.

Desde un enfoque lúdico y recreativo, aconsejan que, alternando con el teletrabajo, se comparta en familia, sobre todo, aquellas actividades interesantes y enriquecedoras que aportan a la formación profesional y vida espiritual de todos los integrantes del hogar.

**Haz de este tiempo en casa la mejor oportunidad de tu vida",** Consejo de la UTPL, Ifam) y Orientar

Enlace a la noticia de origen:

<https://lahora.com.ec/loja/noticia/1102313274/coronavirus-la-utpl-presenta-una-g...> [1]

## Compartir



- [2]
- [3]

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/coronavirus-la-utpl-presenta-una-guia-de-recomendaciones>

## Links

[1] <https://lahora.com.ec/loja/noticia/1102313274/coronavirus-la-utpl-presenta-una-guia-de-recomendaciones>

[2] <https://noticias.utpl.edu.ec/printpdf/printpdf/node/1423>

[3] <https://noticias.utpl.edu.ec/javascript%3Awindow.print%28%29>