

momento inspira

#NOSCUIDASTE CUIDAMOS

Hola compañer@.

Somos **ON-Enfermería**. Nuestro equipo docente está formado por profesionales sanitarias. Nuestras alumnas son enfermeras, matronas y auxiliares. Hablamos con ellas cada día y sabemos que están viviendo un auténtico desafío. Lo están haciendo desde la profesionalidad, el compromiso y la entrega absoluta.

Son momentos para sumar, para sacar lo mejor de cada uno y ponerlo al servicio de los demás, muy especialmente de todos los sanitarios que están peleando en primera fila por todos nosotros. Las prioridades han cambiado y, en la medida de nuestras posibilidades, nos sentimos en la responsabilidad de movilizarnos. **Queremos ser útiles.**

Nos gustaría compartir contigo una modesta iniciativa que estamos poniendo en marcha. **MOMENTO INSPIRA** pretende ser un pequeño oasis de conocimiento, creado por profesionales de diferentes disciplinas que desean aportar su granito de arena, desde lo que ellos saben hacer. Un instante para respirar, coger aire y poder afrontar en mejores condiciones esta etapa tan difícil.

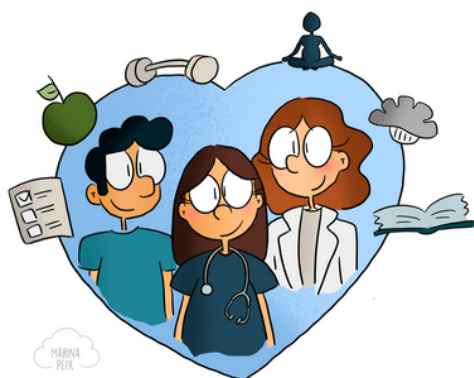
Este espacio on-line, abierto a todo el mundo, contiene **breves píldoras en vídeo, cargadas de sabiduría y solidaridad**, con la única intención de apoyar y aliviar la situación de estrés y sobreesfuerzo que está encarando todo el colectivo sanitario: médicos, enfermeras, auxiliares, celadores, personal de limpieza y muchos más.

Inspirado en dos ideas principales, **#NOSCUIDASTE CUIDAMOS** y **#ESTAMOSJUNTOSENESTO**, reunimos aquí a profesionales implicados en el ámbito de la salud: psicología, fisioterapia, mindfulness, yoga, nutrición, etc. Desde la colaboración, ofrecerán **ejercicios, tablas, consejos, pautas... que puedan hacer un poco más llevadera su labor** en sus respectivos espacios de trabajo o reducir la tensión una vez que llegan a casa.



¿QUIERES PARTICIPAR EN ESTA INICIATIVA? Solo tienes que rellenar un formulario, contarnos tu propuesta, grabar y subir tu vídeo. Si quieres que seamos muchos, compártelo entre tu colectivo.

www.on-enfermeria.com/momento-inspira



momento inspira

#NOSCUIDASTE CUIDAMOS



PAUTAS PARA LA CREACIÓN DEL VÍDEO

- Estos días el tiempo es oro. Procura **que no se alargue más de 10 minutos**.
- Puedes grabarlo **con el móvil**. ¡Recuerda! En posición horizontal.
- Busca que la **iluminación** sea la apropiada.
- **Piensa en el encuadre** y evita escenarios recargados. Cuanto más despejado, mayor sensación de equilibrio y tranquilidad trasladaremos.
- Los vídeos **no llevarán ningún tipo de rotulación**. Pero en la descripción del mismo, incluiremos tu nombre y un enlace al sitio online que consideres (página o red social). Esta es una acción colaborativa, colectiva, sin ninguna pretensión comercial.

TE SUGERIMOS UNA ESCALETA PARA EL CONTENIDO:

- **Preséntate**. Ejm: “Hola, soy Ramón García, profesor de yoga desde hace quince años”. (No es necesario decir dónde te ubicas, ni alargarse, se trata de un gesto solidario en el que las individualidades no importan).
- Con tus propias palabras, envía un **mensaje de agradecimiento** al colectivo sanitario. Ejm: “Solo quería daros las gracias por...”.
- **Plantea tu propuesta y explica qué beneficios tiene**. Ejm: “Sé que estáis teniendo días de muchísimo estrés y al llegar a casa (...). Os voy a enseñar un breve ejercicio de yoga de cinco minutos para relajar sobre todo la zona de hombros y espalda. ¡Vamos allá!”.
- **Muestra tu propuesta**.
- **Cierre del vídeo**. Al terminar, también con tus palabras, despídete y finaliza expresando las dos ideas principales de este espacio: “Nos cuidas, te cuidamos. Estamos juntos en esto”.