



Ciencia, cultura y ocio para tiempos de cuarentena

El confinamiento global impuesto como medida de contención frente al COVID-19 modificó agendas, sumó tiempo, restó excusas y multiplicó oportunidades para ajustar cuentas con las necesarias actividades de ocio. Desde la Universidad del Norte, queremos aportar a este tiempo informaciones, talleres y recursos culturales que permitan disfrutar de un viaje literario, cinematográfico o artístico sin moverse de casa.

1. Lo que tienes que saber



Recurre a estas fuentes oficiales para:



Informaciones sobre la propagación del virus a nivel mundial



Actualización de avance del virus en el Paraguay



Medidas restrictivas para el cumplimiento de la cuarentena



Denuncias sobre suba de precio de alimentos o insumos de salud para evitar la propagación del COVID-19




Reportes de casos sospechosos coronavirus: Servicio Especial de Vigilancia de la Salud (154)



Denuncias de violación de cuarentena sanitaria: Centro de Seguridad y Emergencia (911)

Recomendaciones generales para detectar noticias falsas sobre coronavirus



- Busca la fuente. Si recibes una información relacionada con el coronavirus, identifica la fuente de dónde procede. Desconfía de informaciones que no procedan de fuentes oficiales o institucionales, o que no cuenten con el respaldo de profesionales sanitarios identificables y con experiencia.
- No reenvíes de forma automática. Actualmente, en los grupos de Whatsapp circulan audios, imágenes o videos sobre informaciones del COVID-19. Si recibes una información relacionada a la pandemia, primero contrasta con páginas de antes de decidir reenviar esta noticia. organismos oficiales o con al menos dos fuentes de medios informativos distintos
- Un recurso. La OMS dispuso en su página web una sección con las noticias falsas más habituales acerca del coronavirus. 

El “minuto a minuto” de la pandemia en mapas y gráficos



Daily distribution of cases (African continent)
Répartition journalière des cas (Continent africain)

Mapas de la OMS

Reuters Graphics

30 Mar
Total: 641,588

BBC

Johns Hopkins University

2. Aprende con recursos de UniNorte



Talleres



Técnicas de redacción académica para la publicación de artículos de investigación



Fundamentos de metodología de la investigación



Todo lo que necesitas saber para hacer tu tesis

Revistas Científicas



Revista UniNorte de Medicina Y Ciencias De La Salud Vol. 8 (2019)



Revista UniNorte de Ingeniería Vol. 6 No. 1

3. Tiempo para el ocio



Obras del archivo audiovisual de UniNorte



Orquesta

-Nathaly Gustafson Sinfonía F. Mora de JM Marcos y D Sánchez



Ballet

-Raymonda. Con Carmen González Cano y Manuel Pérez



Ópera

-La zarzuela paraguaya Maria Pacuri
-Rigoletto. Sara Benítez, E. Bauer
-Ópera UniNorte. Nabucco,Verdi



Documental

-Carlos Patapila González Brun, creador de la nueva generación del cine en Paraguay



Películas



Ciudadano Kane

Casablanca

El Padrino

Spotlight

Los archivos del Pentágono

El editor de libros (La historia de Thomas Wolfe)

El guardián invisible (España. Netflix – Drama, misterio).

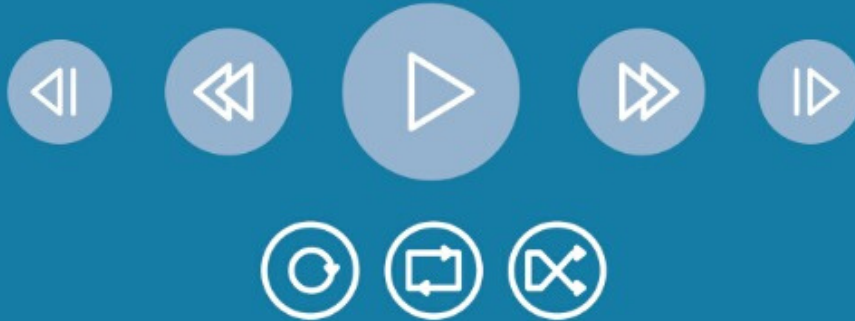
The Stranger (Estados Unidos. Netflix – Misterio, suspenso).

Zodiaco (Estados Unidos. Netflix – Suspenso basado en hechos reales).

Enemigo de todos (Estados Unidos. Netflix – Drama, western).

Official Secrets (Reino Unido. Amazon Prime – Suspenso basado en hechos reales).

Películas paraguayas



Las Herederas (NETFLIX)



Leal (NETFLIX)



Los Buscadores (HBO GO)



La sangre y la semilla (una historia de la Guerra Grande),
con guión de Augusto Roa Bastos



Series



NETFLIX

Un juego de
caballeros

NETFLIX

The Crown

NETFLIX

Designated
Survivor

NETFLIX

Sherlock

NETFLIX

Drácula

NETFLIX

Las crónicas de
Frankenstein

NETFLIX

House of
Cards

NETFLIX

Trapped

amazon prime

Hunters

amazon prime

The Man in the
High Castle

Documentales



1. Chernobyl (docuserie)



2. Ícaro



3. Wild Wild Country



4. The Keepers



5. Amanda Knox



6. Making a murderer



7. Eventos de la Segunda Guerra Mundial a todo color



8. El Imperio Romano



9. Generación riqueza





Literatura universal

- Historia universal de la infamia, Jorge Luis Borges
- El viejo y el mar, Ernest Hemingway
- Colmillo Blanco, Jack London
- El fantasma de Canterville, Oscar Wilde
- Grandes esperanzas, Charles Dickens
- Las aventuras de Tom Sawyer, Mark Twain

Literatura paraguaya

- El trueno entre las hojas, Augusto Roa Bastos
- Diagonal de Sangre, Juan Bautista Rivarola Matto
- El peluquero francés, Guido Rodríguez Alcalá
- La paciencia de Celestino Leiva, Helio Vera
- El invierno de Gunter, Juan Manuel Marcos
- Un viento negro, Alcibiades González Delvalle



Obras de escritoras universales

- Mujercitas, de Louisa May Alcott
- Orgullo y prejuicio, Jane Austen
- Las olas, Virginia Woolf
- Memorias de Adriano, Marguerite Yourcenar
- Matar un ruiseñor, Harper Lee

Obras de escritoras paraguayas

- El otro exilio, Susana Gertopán
- La niña que perdí en el circo, Raquel Saguier
- Ciudad Rebelde, Maribel Barreto
- La pierna de Severina, Josefina Plá.

Cuentos en línea



 El baldío, de Augusto Roa Bastos



[Leer](#)

 El crack, de Augusto Roa Bastos



[Leer](#)

 Cuentos varios de Jorge Luis Borges



[Leer](#)

 Tres cuentos de Rubén Bareiro Saguier



[Leer](#)

 Cuentos varios de Julio Cortázar



[Leer](#)

 Angola, de Helio Vera



[Leer](#)

Museos virtuales



Museo del Prado

[Ver](#)



Museos del Vaticano

[Ver](#)



El Louvre de París

[Ver](#)



Museo de Arte Metropolitano de New York

[Ver](#)



Museo Británico

[Ver](#)



Fundación Texo

[Ver](#)



4. Consejos de profesionales de la salud

Recomendaciones para el cuidado de salud mental



- 1)** Lo más importante es mantenerse unidos en familia y apoyarse mutuamente. Dejar atrás por lo menos en este momento las diferencias personales, no iniciar disputas por situaciones pasadas o malos entendidos. Es importante ahorrar energías y poder utilizarla en algo más productivo para este momento.
- 2)** Es muy importante estar informado sobre las noticias relacionadas al tema y seguir las recomendaciones de los especialistas, no obstante, se debe tratar de evitar la sobreinformación. En internet y las redes sociales circula mucha información falsa y de dudosa procedencia, por eso es importante acudir a fuentes oficiales. En algún momento del día incluso es conveniente desconectarse absolutamente de las redes sociales.
- 3)** La crisis no solo implica un estado de desorganización, sino también de oportunidad, esto pone a prueba la creatividad de cada uno para recurrir a actividades en familia como juegos de mesa, contar anécdotas, chistes o adivinanzas con los más pequeños.
- 4)** Los niños también expresan lo que sienten a través del juego y el dibujo, por eso es primordial que tengan un espacio en donde lo puedan hacer libremente. Es muy importante tratar que cada integrante de la familia pueda seguir haciendo aquello que le agrada en la medida de sus posibilidades, como por ejemplo cuidar el jardín, hacer ejercicio, cocinar, hacer manualidades etc.
- 5)** Es importante hablar con alguien de confianza, compartir las emociones, mantenerse en contacto con familiares y amigos que se encuentran en otros puntos del país o del mundo. También el humor es muy útil para sobrellevar esta situación.
- 6)** Para las personas que necesiten atención psicológica, existen actualmente distintos grupos de psicólogos del Ministerio de Salud, de la Sociedad Paraguaya de Psicología y sociedades científicas que están ofreciendo contención psicológica online, se podría visitar sus páginas para la información correspondiente.

Lic. Pierre Miltos

Director de la carrera de Psicología de la Universidad del Norte

Recomendaciones para una alimentación saludable durante la cuarentena



- 1-** Mantener la calma. El abastecimiento de alimentos en supermercados está garantizado.
- 2-** No se debe exponer a personas con baja inmunidad a lugares de alta concurrencia.
- 3-** Recomiendo que en vez de utilizar los carritos del supermercado, las personas lleven sus propios bolsos.
- 4-** Es mejor hacer pagos con tarjetas de débito o crédito para evitar la manipulación de dinero que puede estar contaminado.
- 5-** Evitar comprar comidas ultra procesadas, sobre todo para cuidar a las personas de la casa que padecen diabetes o hipertensión; la ingesta de estos alimentos puede empeorar su situación médica.
- 6-** Comprar frutas y verduras de estación; lavarlas en una fuente con agua y unas gotitas de lavandina.
- 7-** Comprar, preferiblemente, panificados empaquetados, ya que los que vienen en sueltos suelen ser manipulados de forma incorrecta por los clientes.
- 8-** Se pueden hacer jugos de frutas y congelarlos para utilizarlos en raciones.
- 9-** Evitar los snacks dulces y salados.
- 10-** Se debe evitar tomar bebidas alcohólicas entre semana, si se desea tomar, solo hacerlo los fines de semana y en medidas controladas.

Christian Román

Director de la carrera de Nutrición de la Universidad del Norte


UniNorte
Calidad, Ciencia y Cultura 