



Síguenos en las redes sociales  

YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar

en casa

Sugerencias de aplicaciones gratuitas para el bienestar en casa en estos días de aislamiento social.

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa

Queremos acompañar a todas las personas que se sienten solas en casa en esta situación tan excepcional causada por la crisis del COVID-19, en especial, a las personas mayores con dependencia, discapacidad o enfermedad crónica, que son **la razón de ser de nuestra existencia**.

Os recomendamos las siguientes aplicaciones de **uso gratuito** sobre bienestar en casa:



A Mindfulness App - PlayStore



Woebot: Your Self Care Expert - PlayStore



¿tienes sal?
<https://tienes-sal.es>

 **Interreg**
España - Portugal



European Innovation
Partnership on Active
and Healthy Ageing
REFERENCE 11E

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

A Mindfulness App

Relajación, calma y sueño,
herramienta para comenzar tu viaje
hacia un estado mental más relajado
y saludable.

**¡Ánimo, saldremos adelante y esto nos
hará más fuertes y mejores personas!!**

#YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa





#YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

Woebot: Your Self Care Expert

Terapeuta virtual que reduce los síntomas de ansiedad y depresión basado en bots conversaciones e inteligencia artificial.

¡¡Ánimo, saldremos adelante y esto nos hará más fuertes y mejores personas!!

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

¿tienes sal?

Una herramienta para dar vida al vecindario y que ayuda a los vecinos a conectarse entre sí.

¡¡Ánimo, saldremos adelante y esto nos hará más fuertes y mejores personas!!

YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa



COVID-19 Y MAYORES

Bienestar

en casa

#YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa



Headspace -
www.headspace.com



Sleepo - PlayStore



Tide
<https://tide.fm>

Si, a pesar de todo esto, sientes que por momentos te cuesta mantener la cabeza en su sitio, quizás quieras probar alguna otra **aplicación gratuita** especialmente diseñada para facilitar y calmar los estados de ánimo ante situaciones estresantes o angustiosas como las que todos nosotros podemos pasar en algún momento de estos días.



Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Proyecto Interregional de Cooperación Territorial Regional



COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

Headspace

Una aplicación que encontrarás fácilmente en las tiendas virtuales de apps entre la categoría de salud y bienestar. Está diseñada para personas principiantes que no han tenido contacto nunca con la meditación y no saben su finalidad.

¡¡Ánimo, saldremos adelante y esto nos hará más fuertes y mejores personas!!

#YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa



Interreg
España - Portugal



UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPEENNE

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fundo Europeu de Desenvolupament Regional



European Innovation
Partnership on Active
and Healthy Ageing
REFERENCIA: IT1



#YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

Sleepo: Sonidos relajantes

Esta aplicación contiene 32 sonidos divididos en cuatro grupos: sonidos de ríos, sonidos de la naturaleza, sonidos de la ciudad y sonidos para meditación. No necesita conexión a Internet.



¡¡Ánimo, saldremos adelante y esto nos hará más fuertes y mejores personas!!

YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

Tide: Stay focused, be peaceful

Su temporizador está basado en la técnica pomodoro, un sistema de gestión de tiempo utilizando intervalos, lo que permite personalizar la duración de sus descansos y el tiempo de disfrute.

¡Ánimo, saldremos adelante y esto nos hará más fuertes y mejores personas!!



Interreg

España - Portugal

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÃO EUROPEIA
UNIÓN EUROPEA



European Innovation
Partnership on Active
and Healthy Ageing
REFERENCE SITE

info@integratencion.eu

YoMeQuedoEnCasa

#Integr@tención se queda en casa

COVID-19 Y MAYORES

Bienestar en casa

Esperamos que puedan servirte de ayuda y contribuir de esta manera a tu bienestar y el de las personas que te rodean.

Si tienes dudas o te gustaría ampliar la información, no dudes en ponerte en contacto con nuestro equipo.

Se trata de herramientas para ofrecer apoyo en las situaciones de ansiedad, soledad o desasosiego que se puedan experimentar. Si los síntomas persisten, aumenta el malestar o interfiere considerablemente en la vida cotidiana, consulte con un profesional.