



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

MASCARILLAS

Salud y tendencia

Está claro que su uso diario va a formar parte de nuestra nueva normalidad. La mascarilla ha llegado para quedarse, para protegernos y para captar el interés de la industria de la moda.

Individual. Intransferible. Incómoda, sí, pero salva vidas. La mascarilla ha entrado a formar parte de la nuestra y es muy probable que vaya a quedarse para siempre. La necesidad de protección se ha convertido en uno de los ejes centrales de la convivencia durante esta pandemia y los próximos meses. Ver a Messi llegar a la Ciutat Esportiva del FC Barcelona con este emblema de combate contra el Covid-19 fue una señal más de su importancia y necesidad. Muchos deportistas han compartido en sus redes sociales imágenes y mensajes con la mascarilla puesta para, de este modo, concienciar a la población de las ven-

tajas de su uso para evitar contagios propios y ajenos. Los deportistas élite ahora, más que nunca, deben convertirse en referentes en un momento crítico como el que estamos viviendo.

INFLUENCIA POSITIVA. El mundo de la moda no es ajeno a esta realidad y es consciente que va a convertirse en un complemento indispensable a partir de este año. En la última semana de la moda de París, con el coronavirus instalado ya en China, algunos diseñadores incorporaron a última hora la mascarilla en sus colecciones. La influencia de la moda en un sector de la población



La diseñadora Marine Serre ya incluyó este complemento en la París Fashion Week.



La del céltico Hugo Mallo es personalizada y solidaria a través del proyecto **MyMask2020**



Lisas, con calaveras y mucho amor. Este es el proyecto **K de Mascarilla** para niños desfavorecidos

Solidarias y necesarias



El taller de arte Solé Pedrol homenajea a grandes mujeres. **IG @solepedrol.arts**



El **Bayern de Munich** fue el primer club europeo en ponerlas a la venta

puede ser de vital importancia -y nunca mejor dicho- para concienciar de la trascendencia de su uso. “El vestido es la expresión de la sociedad”, decía el escritor Honoré de Balzac, una frase que ahora toma fuerza cuando casi todo el mundo utiliza la mascarilla sanitaria para hacer frente a la pandemia. Las firmas han empezado a presentar versiones atractivas, optimistas, vitales y solidarias y los expertos ya apuntan a que va a convertirse en el complemento de moda.

Treinta equipos de la **NBA** han puesto a la venta sus diseños solidarios



Para los que añoran el deporte rey, a la venta en **Amazon**

Sociología

Es una de las preguntas que nos hacemos una y otra vez. En términos macroeconómicos, geopolíticos y sociales, la respuesta requiere paciencia. Las variables son múltiples y la relación entre ellas muy compleja. En ese ámbito, la persona tiene una capacidad de influencia relativamente pequeña.

Si le damos una vuelta a la pregunta, las respuestas no sólo son más rápidas, sino que nuestra área de influencia es mayor: ¿Cómo será mi mundo postpandemia? Es evidente que nos ocupa y nos preocupa y nos cuestionamos constantemente como será nuestra vida cotidiana. “Podemos percibir y vivir el confinamiento como un mal sueño del que salir o podemos hacerlo cómo una oportunidad de reflexionar sobre nuestras costumbres. Podemos vivirlo desde la Resistencia o desde la Resiliencia”, afirma la socióloga Alicia Arilla. Estos son algunos de sus consejos para enfrentarnos a la sociedad que viene:

1. Responsabilidad individual. Tenemos que

¿Cómo será el mundo tras el COVID19?



mantener y elevar nuestra cuota de responsabilidad individual en lugar de depositar tantas esperanzas en la responsabilidad estructural (administraciones, gobierno y organizaciones empresariales).

2. La inteligencia emocional es una clave. Es

importante dar la vuelta a las cuestiones con un giro solidario. Cambiar la pregunta “¿En qué puedo beneficiarme yo?” por “¿En qué puedo contribuir?”. Este cambio requiere un nivel de conciencia que sólo podrán asumir las personas con inteligencia emocional media y alta.

3. No adoptar una postura de victimismo. Si somos víctimas perderemos la oportunidad de desarrollarnos a partir de esta experiencia tan insólita. Las personas que se victimizan a sí mismas van perdido atractivo, no provocan que otras quieran compartir experiencias con ellas y la consecuencia es su propio aislamiento social.

4. Debemos conectar con nuestra capacidad resiliente. O lo que es lo mismo, la capacidad de vivir una experiencia traumática, superarla y salir reforzado de ella, con más aprendizajes y recursos.

5. Del consumo compulsivo al consumo consciente. Los patrones de consumo tras el confinamiento marcarán dos grandes extremos. Por un lado, un consumismo más acumulador y salvaje y, en el otro extremo, una orientación al consumo consciente (local, responsable, ético y más humano).

6. El predominio del miedo. Fue la primera emoción protagonista del confinamiento. Miedo por nuestra economía, nuestras relaciones sociales y ante todo, miedo a morir. Cuando volvamos a salir a la calle, propongo la prudencia y la consciencia para no entrar en pánico ante el contacto humano.

En familia

Educación en salud integral clave para el cuidado de los niños

Quedarnos en casa ha sido todo un acto de amor y protección para nuestras familias y personas más cercanas. Todo hemos aportado nuestro granito de arena a través de acciones solidarias, positivismo y empatía.

Sin embargo, en los más pequeños, el confinamiento ha podido generar situaciones de ansiedad o un aumento de la obesidad debido al sedentarismo obligado y las restricciones de movilidad asociadas a la situación. Esta realidad ha evidenciado que la educación para el cuidado integral de la salud de los niños es una asignatura pendiente en los planes docentes de nuestro sistema educativo. Prácticas de alimentación e hidratación positivas, así como el cuidado del bienestar emocional y el desarrollo mental de los niños, son clave para el desarrollo físico e intelectual infantil.

Desde **Danone** y la **Fundación Trilema** se ha querido ayudar a dar respuesta a esta problemática a través de **FLUYE**, un programa educativo dirigido a niños y niñas de 2 a 12 años que tiene por objetivo la definición de una nueva competencia educativa basada en un concepto integral de salud (física, mental y emocional).

Este programa educativo se integra dentro del movimiento **"Alimentado el Cambio"**, impulsado por **Danone** y otras entidades como **Fundación Trilema**, **Ashoka**, **Edelvives**, **SEEDO** y el **Ministerio de Educación**. Su propósito es empoderar a los niños y niñas a tomar decisiones conscientes sobre su salud, poniendo a su alcance la información que necesitan, para escoger por ellos mismos entre las opciones de alimentación más saludables y sostenibles y convertirse en agentes de cambio.



FLUYE consta de ocho capítulos de dibujos animados, en los que a través de sus protagonistas aprenderán a asimilar diferentes aspectos como vencer el miedo a lo desconocido, descubrir de dónde vienen los alimentos más sanos o la importancia de dedicarse tiempo a uno mismo, entre otros. El contenido puede descargarse gratuitamente desde la web www.proyectofluye.com y se emite a diario a través del canal de televisión **Be Mad** y otras plataformas de **Mediaset España**. ☒



SPORT & STYLE

Directora:
Carme BarcelóEmail:
sportstyle@diariosport.comTeléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

Adiós confinamiento, hola nueva realidad

La "nueva normalidad" está a punto de llegar para todos y por eso **Activia** ha presentado su nueva campaña **#YoMeSigoCuidando**. Su objetivo es animar a la gente a que no pierdan los hábitos de alimentación saludables que han adquirido durante el confinamiento.

Las embajadoras de la marca, **Silvia Abril** y **Vanessa Lorenzo**, junto a otras influencers realizarán directos en Instagram para ayudar a seguir cuidando la salud desde casa.

Actimel, por su parte, también ha querido celebrar la entrada en esta nueva etapa representada

por la icónica botella de **Actimel** como puerta de salida al exterior. La marca quiere acompañar a todas las personas a encarar la nueva normalidad con confianza y actitud vital, siempre siguiendo las medidas de seguridad recomendadas, protegiéndose a sí mismos y a los demás.

