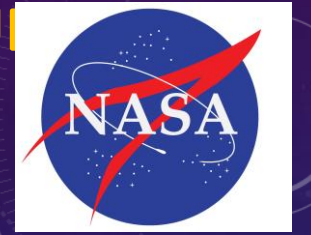


# ¿CÓMO SER UN ASTRONAUTA DESDE CASA?



*Frau Rocío Galleguillos T.  
Coordinación Extraescolar Cultural  
Deutsche Schule La Serena*

## CONSEJOS SOBRE AISLAMIENTO DE *SCOTT KELLY*, EL ASTRONAUTA DE NASA QUI PASÓ UN AÑO EN EL ESPACIO



Scott Kelly dentro de un simulador Soyuz en el Gagarin Cosmonaut Training Center en Star City, Rusia, en preparación para viajar a la Estación Espacial Internacional.





Estar atrapado en casa puede ser un desafío. Cuando viví en la Estación Espacial Internacional durante casi un año, no fue fácil. Cuando me fuí a dormir, estaba en el trabajo. Cuando desperté, todavía estaba en el trabajo. Volar en el espacio es probablemente el único trabajo que absolutamente no puede dejar.

Pero aprendí algunas cosas durante mi tiempo allí que me gustaría compartir, porque están a punto de volver a ser útiles, ya que todos nos encerramos en casa para ayudar a detener la propagación del coronavirus. Aquí hay algunos consejos para vivir en aislamiento, de alguien que ha estado allí.

## 1 SIGUE UN HORARIO



YA SEAN ACTIVIDADES DE HORAS O DE MINUTOS, **AGENDA TODO** LO QUE VAYAS A HACER EN TU DÍA.

## 2 NO DEJES DE MOVERTE



**MANTENERTE FÍSICAMENTE ACTIVO** DEBE SER PARTE DE TU AGENDA DIARIA.



### 3 ENCUENTRA UN PASATIEMPO

NECESITAS UNA VÁLVULA DE ESCAPE  
QUE NO SEA TRABAJAR.



PRUEBA LEER UN LIBRO, TOCAR UN  
INSTRUMENTO O EMPEZAR UN PROYECTO ARTÍSTICO.

### 4 NO PIERDAS CONTACTO CON QUIENES QUIERES



EL AISLAMIENTO PROLONGADO PUEDE  
PERJUDICAR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. **HABLA  
SEGUIDO CON TU FAMILIA Y AMISTADES.**

## 5 ESCUCHA A LOS EXPERTOS

SI ALGO TE ENSEÑA VIVIR EN EL ESPACIO ES A  
**CONFIAR EN PERSONAS QUE SABEN MÁS QUE TÚ** EN TEMAS  
ESPECIALIZADOS COMO CIENCIA, TECNOLOGÍA O SALUD.



Fuente : *I Spent a Year in Space, and I Have Tips on Isolation to Share*, the new york time, 24 Marzo 2020.



## PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ASTRONAUTA SCOTT KELLY, VISITE:

- <https://www.scottkelly.com/>
- **Twitter:** <https://twitter.com/StationCDRKelly>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/stationcdrkelly/>
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/StationCDRKelly/>
- **Tumblr:** <https://stationcdrkelly.tumblr.com/>
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=60&v=phgvl7OueXk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=phgvl7OueXk&feature=emb_logo)

(Entrevista, sobre su increíble experiencia e inspiración para lograr objetivos que están literalmente fuera de este mundo).



## AGRADECIMIENTOS A:

**Tom Lee**  
iVicon Chile

General Manager en Chile

Escuela Espacial HASSE –NASA

