

TIPS PARA SOBRELLEVAR EN CASA LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS



#YOMEQUEDOENCASA

#DISTANCIAMIENTOSOCIAL

#PORMIPORCHILE



C

omienza el día planteándote una meta!

Ejemplo: llama a un familiar, cocina tu postre favorito, averigua que pasaba el día que naciste.



O

rganiza tu tiempo, revisa lo pendiente!

ejemplo: 10hrs: realizo actividades del Colegio; 12hrs: barre tu hogar; 19.00: prepara la once.



V

ve un capítulo de tu serie favorita o una película

ejemplo: series de anime, documentales, películas de acción, la que gustes.



I

venta nuevas formas de ayudar a la Comunidad

ejemplo: apoya la campaña #quédateencasa, averigua información en fuentes oficiales, comparte iniciativas que contribuyan a nuestro país y el mundo.



D

escubre un nuevo hobby para hacer en casa

ejemplo: pintar en tela, lee un libro, aprende una receta nueva, toca un instrumentos.



-

Toma una pausa...

ejemplo: puedes dormir una siesta, o simplemente descansar.



1

hora de ejercicios, Ahora es el momento!

ejemplo: sigue en Instagram o Facebook a instructores de Yoga, Crossfit, baile entretenido, quienes están transmitiendo clases en vivo y completamente GRATIS.



9

veces al día busca razones para agradecer

ejemplo: agradece por tener comida, un hogar, agradece el consejo de un amigo, agradece el poder estar sano, el poder estar leyendo esto.