

**¿Qué actividades
puedo hacer en
tiempo de
pandemia sin salir
de casa?**



Aprendiendo a manejar tu tiempo

¿Qué puedo hacer mientras paso tiempo en casa?

Durante el tiempo de pandemia, y para que evites enfermarte puedes hacer muchas cosas en tu casa para no aburrirte.

¡Aquí te damos algunas ideas!



¡Puedes escuchar música!

Puedes organizar una fiesta
bailable.

Si en casa viven otras personas,
invítalos a participar!



Comparte con otras personas

Llama a tus amigos,
envíales mensajes o has
una videollamadas a tus
amigos y familia



Hacer Yoga y Relajación

¡Siéntate, cierra los ojos y respira profundamente!



¡Haz un maratón de películas!

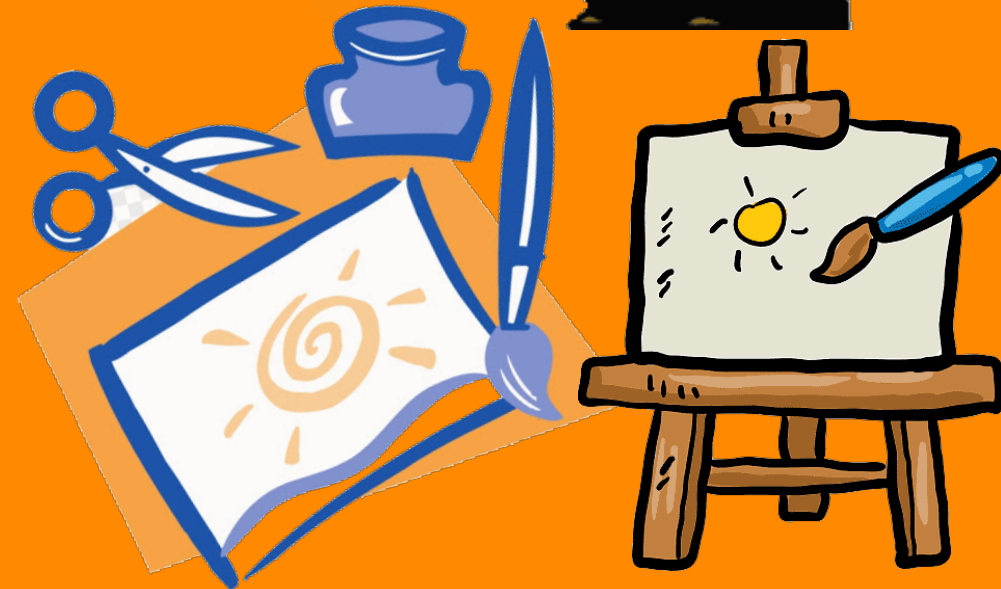
¿Cuáles son tus películas favoritas?



Planifica una rutina de actividades

Lo primero que debes hacer es fijar una hora para levantarte temprano y aprovechar bien el día.

Te quedará tiempo suficiente para hacer muchas cosas que te gustan y aprender cosas nuevas.



¡Hay muchísimas actividades divertidas!

Trata de recolectar piedras con formas raras.

Pintar piedras es una actividad ideal para personas de todas las edades y habilidades



¡Visita virtual a Disney World!



<https://www.themeparkprofessor.com/2020/03/virtual-walt-disney-world-and-disneyland-rides/>

Has proyectos de manualidades

Puedes inventar y crear cosas con material de reciclaje



No te olvides del ejercicio, es bueno para nuestra salud

Para fortalecer nuestros músculos, nuestro corazón y pulmones.

El ejercicio nos ayuda a oxigenar mejor nuestra sangre y nuestro cerebro por eso es una fuente de bienestar.



Organiza un picnic

Prepara tus meriendas favoritas para una picnic DENTRO de tu casa



Si estoy aburrido en mi casa ¿Puedo salir al centro comercial?

No, debes quedarte en casa por ahora.

Puede ser tentador para pasar tiempo en el centro comercial o en tus tiendas favoritas, pero no debes pasar tiempo fuera de casa



¿Y si me siento nervioso por todo lo que está pasando?

Si te sientes angustiado por todo lo que está pasando, deberías hablar con tus amigos y familiares. Te ayudarán a retomar la calma.



Quiero regresar a mi trabajo ¿Cuándo podré hacerlo?

En este momento, no sabemos cuanto tiempo durará esto, pero si más personas practican todo lo que debe hacerse para protegerse, esperemos que sea pronto.

