

En tiempos de pandemia...

¿Qué puedo hacer en casa?

- Disfrutar documentales de temas de mi interés. Ver fotos y recordar momentos.
- Colorear, escuchar música, hacer ejercicio, bailar, armar rompecabezas.
- Ordenar y regalar aquello que alguien más puede aprovechar.
- Aprender algo nuevo en línea.
- Buscar recorridos virtuales por museos, bibliotecas u otros lugares.



¿Cómo mantenerme cerca de las personas que quiero?

- Comentar películas y libros.
- Conectarme por videollamada.
- Crear algún detalle como muestra de afecto, reconocimiento o amor.

¿Qué puedo hacer en relación con el trabajo?

- Establecer horarios y tener un espacio específico.
- Planear actividades para su entrega en tiempo y forma.
- Hacer pausas y dar unos pasos para despejarme.
- Cuidar mi vista y postura al interactuar con la tecnología.

