

“Cuarentena lejos de tu Familia”

- Recordemos que lo importante de la cuarentena es el no tener contacto físico, sin embargo, podemos seguir en contacto con nuestros compañeros, amigos y familiares de otras formas, utilicemos la tecnología a nuestro favor como las redes sociales, videollamadas o simplemente llamadas para seguir en contacto.
- Mantenerse activo es muy importante y el ejercicio es una actividad básica que no tenemos que dejar de hacer, si nos encontramos en nuestra casa, busquemos un lugar adecuado para realizar alguna rutina las cuales podemos conseguir en internet.
- Además del ejercicio podemos buscar actividades que nos complementen y nos satisfagan, como bien podría ser el leer, tocar un instrumento, bailar, cantar, para poder alcanzar un bienestar integral.

Recuerda que cuentas con el PAE de Orienta para cualquier duda sobre estas estrategias

