

# 5 Consejos Para Estar en Casa en Tiempos de Cuarentena



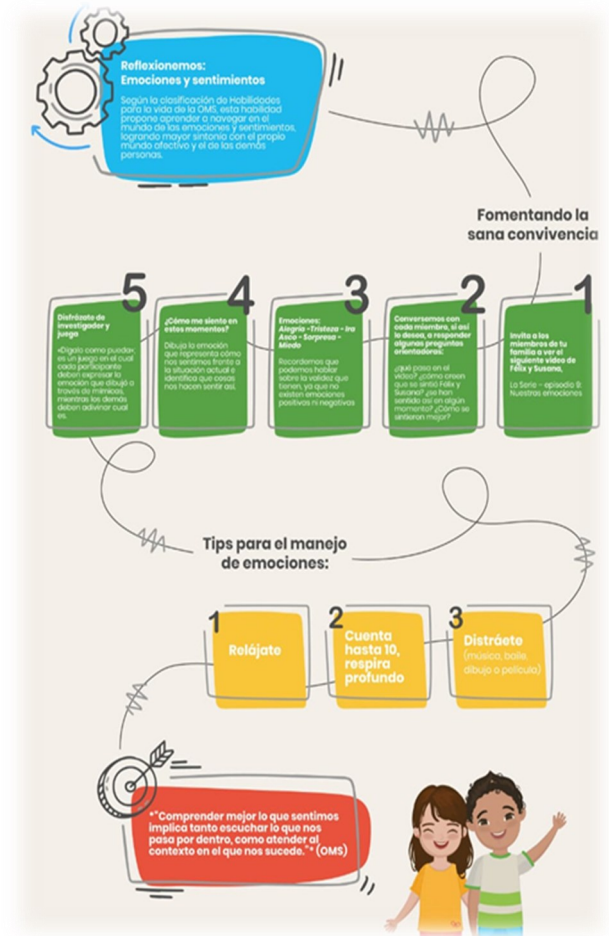
Departamento de Orientación  
Escolar Colegio Unión Europea  
IED



Aunque sea una situación nueva para todos, el Gobierno Nacional y Distrital, está trabajando arduamente por la salud de cada uno de nosotros, y aunque es normal que podamos sentir incertidumbre frente a lo que pueda pasar, deben saber que la mejor decisión está en nuestras manos, quedarnos en casa nos va a permitir no sólo cuidarnos en familia



A su vez, la estrategia de Félix y Susana de la Fundación SURA, nos invitan a tener un manejo adecuado de las emociones.



## 1. Cuidado y autocuidado



Mantén una rutina de alimentación sana y de actividades variadas, que le permitan a tu cuerpo estar con energía, de esta manera nuestra mente se encontrará activa y se nos hará más llevadera esta temporada en casa.

## 2. Emociones e Interdependencia

Fortalece los canales de comunicación con los integrantes de tu familia, que sea la comprensión, la empatía y la fraternidad, los elementos que nutran nuestra convivencia.

## 3. Innovación, Creación e Incidencia

Involucrémonos en el proceso de aprendizaje de nuestras niñas, niños y adolescentes. Hagamos uso de las tecnologías de la información y la comunicación para continuar con esta tarea y poder así asegurar la educación



## 4. Comunicación para el Cambio Social



Incentivemos otros medios de comunicación con nuestros seres queridos. Que estos tiempos de estar en casa nos permitan acercarnos a nuestras familias, amigos y compañeros a través de video llamadas, mensajes y llamadas telefónicas, brindando así afecto a quien lo pueda estar necesitando.

## 5. Identidad y Sentido de Vida

Haz de este tiempo en casa, una oportunidad, para explorar tus habilidades y capacidades, crea, construye, dibuja, pinta e inspírate, es el momento perfecto para dar rienda suelta a tu imaginación.

