

A photograph of an elderly woman with short, light-colored hair, wearing glasses and large white headphones. She is smiling and looking down at a smartphone she is holding in her hands. She is wearing a bright yellow turtleneck sweater and is seated in a teal-colored chair. The background shows a window with light-colored curtains and a view of greenery outside.

JUNTOS LO LOGRAREMOS

**LLEVAMOS UNA SEMANA
CON ESTE NUEVO RETO.**

Nosotros, al igual que ustedes, estamos siguiendo la indicación de quedarnos en casa, por el bien de todos.

Sabemos que por momentos es difícil, pero juntos lo lograremos.

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

ENCASA

TOMA UNA PAUSA,

piensa en lo que has aprendido hasta ahora y empieza con las nuevas actividades.



Actividades semana 2:

- 8.** Ver con tu nieto su **programa favorito de TV** y mañana lo invitas a ver uno tuyo.
- 9. Preparar algo delicioso para compartir** con los que están en casa.
*Si algún vecino está solo, se lo haces llegar sin ponerte en riesgo.
- 10. Repasar todas las precauciones** que han estado recomendando para proteger tu salud.
- 11. Respirar muy profundo 5 veces** y percibir todo lo que sientes.
(Esto ayuda mucho si estás angustiado).
- 12. Disfrutar de la música** que tanto te gusta.
- 13.** Dedicar tiempo a **aprender algo de tecnología**, como funciones nuevas en tu celular.
- 14. Hacer ejercicio.**
 - Camina 10 segundos lo más rápido posible y descansa 5.
 - Sentado en una silla con reposabrazos, aprieta 10 veces una pelota pequeña antiestrés.
- 15. Recuerda respirar** conscientemente en todas las actividades que hagas.

