



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

EN CASA

El aislamiento es la mejor prevención contra el Covid-19, por esto te invitamos a quedarte en casa.

Cuidándote nos ayudarás a cuidar de todos.

Cuidar a los demás y cuidarte a ti es lo más importante para nosotros en este momento, y aunque sabemos que es una situación diferente que nos reta como personas y como sociedad, en **SURA** estamos comprometidos en ayudarte a que sea más llevadero, por eso construimos un listado de actividades para que te mantengas activo estos días.

PARA TRABAJAR LA INCERTIDUMBRE TE PROPONEMOS ESTOS EJERCICIOS:

Escoge **una o dos actividades** cada mañana y así verás como todos los días tienes algo por hacer.



- 1. En una hoja de papel escribe **cinco desventajas** de no poder salir y **10 ventajas de estar en casa**.
- 2. **Escribe una frase que motive a otros** y ponla en la ventana o en un lugar donde muchos puedan leerla.
- 3. **Construye una autobiografía, como todos los famosos:** en un lado de la página escribe lo que estás sintiendo hoy, y en la otra escribe una anécdota de tu vida. Al terminar tendrás un maravilloso libro.
- 4. Pídele a cada una de las personas que están contigo que te cuente una **historia muy divertida que haya vivido**.
- 5. Percibe lo que sientes. **Intenta respirar cinco veces muy profundo.** Cada vez que te sientas angustiado puedes hacerlo.
- 6. Aprovecha el día para retomar tu creencia espiritual; **¿Practícala durante 5 minutos?**
- 7. Haz un video de un minuto en el que le enseñes a otros eso que sabes hacer muy bien. **Compártelo.**
- 8. **Estrecha los lazos con esa mascota** que hay en casa.
- 9. **Cuida las plantas que hay en tu hogar,** convérsales, riégalas, recuerda que las palabras de amor tienen un gran poder en todos los seres vivos.



PARA TRABAJAR LA INCERTIDUMBRE TE PROPONEMOS ESTOS EJERCICIOS:

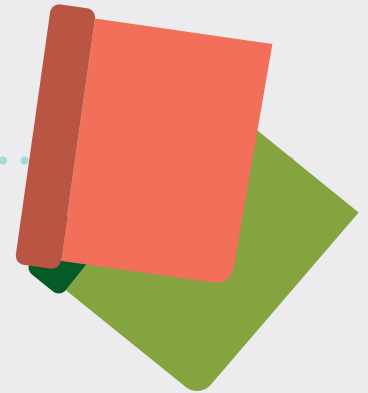


- 10.** Siéntate cinco minutos y **disfruta el silencio**, regálate cinco minutos de calma.
- 11.** Te proponemos una actividad más profunda: **habla sobre las emociones que te está generando esta situación**. No juzgues, no te burles, solo trata de comprender a los demás y tu, expón tus sentimientos.
- 12.** Construye una lista de **10 deseos**.
- 13.** Invita a los demás miembros de la casa a cantar juntos. **Hagamos karaoke**.
- 14.** **Construye un mensaje de aliento** para todo el personal de la salud que está trabajando porque todos estemos bien y compártelo con tu familia o en las redes sociales.
- 15.** ¿Qué tal si hoy, estas pendiente de todos tus amigos o familiares que viven solos o están lejos? **Llámalos para hacerles compañía un rato**. Este es un momento en el que nos estamos y nos están protegiendo, estamos cuidándonos todos.
- 17.** **Dedica este día a hacer actividades de voluntariado**: en internet podemos tener múltiples opciones.



AHORA TENEMOS UNAS IDEAS PARA QUE CUIDES DE TI MISMO Y TENGAS OPCIONES PARA APROVECHAR ESTOS DÍAS DE UNA FORMA DIFERENTE.

Escoge **una o dos actividades** cada mañana y así verás como todos los días tienes algo por hacer.



- 1. Empieza a leer un libro**, hay muchas opciones entretenidas, un capítulo diario. Busca alguno de los que tienes en casa.
- 2.** ¿Cómo vas con la lectura del libro?
- 3. Repasa todas las recomendaciones** para proteger tu salud.
- 4.** Baila con esa música que te apasiona. **Hazlo al menos 10 minutos.**
- 5.** Aprovecha y come **en familia.**
- 6. Puedes participar en redes sociales** y construir una publicación propia para compartir las circunstancias que estás viviendo.
- 7.** Escribe una carta y una postal, dirigida a esa persona a la que nunca pudiste enviársela o alguien a quien le quieres contar o expresar algo.
- 8.** La tarde será de **juegos de mesa con tu familia.**
- 9.** Piensa en alguien que te ofendió y **perdónalo en silencio.**
- 10.** Que este día sea el perfecto para conocer un poco más a cada uno de los que vivimos en casa: **pregúntales qué les encanta y cuéntales lo que a ti te fascina.**



AHORA TENEMOS UNAS IDEAS PARA QUE CUIDES DE TI MISMO Y TENGAS OPCIONES PARA APROVECHAR ESTOS DÍAS DE UNA FORMA DIFERENTE.

- 11. Enséñale a alguien de tu casa a jugar ajedrez, cartas o un **juego de mesa que te guste.****
- 12. Retoma ese instrumento musical** que tienes abandonado.
- 13. Descubre algo nuevo que te apasione** ¿y si empiezas a descubrir la astronomía, la mecánica o la historia?
- 14. Comunícate con todas esas personas con las que hace tiempo no hablas. ¿Y, si aprovechamos para reconciliarnos con viejas amistades?**
- 15. Busquemos en televisión o en internet o en un libro algo que te haga reír. Nada mejor que hacerlo a carcajadas.**
- 16. ¿Qué tal si hoy nos dedicamos a buscar las fotos viejas? Viaja en el tiempo por medio de fotografías y recuerdos.**
- 17. Y si organizas todos tus recuerdos,** fotos, cartas y todo lo que tengas.
- 18. Date un tiempo para organizar** tus papeles, apuntes, notas y demás, así quedará todo listo para cuando lo necesites.



¿QUÉ TAL SI CONSTRUYES UNA AGENDA DIARIA? AQUÍ TE DAMOS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER

Escoge **una o dos actividades** cada mañana y así verás como todos los días tienes algo por hacer.



- 1. Organiza esos cajones** que por falta de tiempo no has podido arreglar.
- 2.** Cambiemos los muebles de lugar. **Hazlo en familia.**
- 3.** Mira el programa de televisión que más le gusta a la persona con la que convives, aunque no lo entiendas, estarás con él. **Mañana, lo invitas a ver tu programa favorito.**
- 4.** Ve a la cocina y prepara ese alimento que te queda delicioso para quienes están en casa, o para algún vecino que esté solo. **Házselo llegar sin ponerte en riesgo.**
- 5. Aprovecha hoy para oír esa música** que tanto te gusta.
- 6.** Hoy dedica tiempo a aprender a usar algo de tecnología: por ejemplo, **busca nuevas aplicaciones.**
- 7. Aprende un poema hoy,** por ejemplo, de Pablo Neruda, de Rafael Pombo o de Porfirio Barba Jacob.
- 8.** Disfruta la novela, o las series, **que nunca has tenido tiempo de ver.**
- 9.** Haz un crucigrama, **no importa que nunca lo hayas hecho.**
- 10.** A muchos nos encantan las sopas de letras, hoy puedes hacer un concurso contra reloj para **divertirte en familia.**
- 11.** Cambia tu peinado y ropa. Estrena eso que tienes guardado para una ocasión especial. **Ese día llegó, es hoy.**



¿QUÉ TAL SI CONSTRUYES UNA AGENDA DIARIA? AQUÍ TE DAMOS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER



- 12.** Hoy dedícate a hacer esas **reparaciones** que has venido aplazando en casa.
- 13.** Dedícate a sacar de tus cajones **aquello que ya no usas.**
- 14.** En este día haz una visita virtual a alguno de los museos del mundo:
 - Metropolitan Museum - Nueva York** <https://artsandculture.google.com/explore>
 - Hermitage - San Petersburgo** <https://bit.ly/3cJHdnj>
 - National Gallery of art - Washington** <https://www.nga.gov/index.html>
- 15.** Dedícate a fortalecer tu planeación y haz un rompecabezas.
Saca ese que está en casa hace muchos años.
- 16. Aprovecha este tiempo** para hacer ese curso, vía web, que siempre has querido tener.
- 17. Construye una pequeña huerta en casa:** si tienes semillas empieza, de lo contrario pon a secar alguna que extraigas de los alimentos que consumes.
- 18. Revisa los documentos** y pendientes legales que tengas aplazados por falta de tiempo.
- 19. Hoy vete de paseo sin salir de casa,** por ejemplo, a la playa. Entonces, ponte el atuendo apropiado, has una comida correspondiente y busca una película o un video de ese lugar en el que vas a estar.
- 20. Revisa el botiquín** de la casa y saca todos los productos vencidos, o que has comprado sin receta, y sepáralos desecharlos.
- 21. Reúnete con tus amigos de manera virtual** y ponte al día, así puedes seguir programando las reuniones.



¿QUÉ TAL SI CONSTRUYES UNA AGENDA DIARIA? AQUÍ TE DAMOS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER



- 22.** Haz un poema.
- 23.** Tenemos tantos adornos guardados, **cambia la decoración de la casa.**
- 24.** Reactiva la suscripción del periódico o de la revista que hace tiempo cancelaste. **Disfrutarás mucho sus contenidos.**
- 25.** Dedícate a hacer sesiones fotográficas durante el día. Todas esas cosas divertidas que pasan en casa, las registrarás o esos **espacios tan bellos que te gustaría grabar.**
- 26. Dedica este día a escribir** un cuento relacionado con el momento más feliz de tu vida.
- 27. ¿Y si empiezas a aprender otro idioma?,** existen cursos virtuales gratuitos.
- 28. Dedica parte de tu tiempo de hoy a oír radio:** recuerda las épocas en las que era más popular.
- 29.** Planifica tu próximo **viaje en familia.**
- 30. Celebra todos aquellos festejos** atrasados y haz decoraciones con lo que tienes en casa.
- 31. ¿Terminaste de leer tu primer libro?** Empieza el siguiente.
- 32. ¿Y si, miras las fotografías y cuentas o escribes las historias** que evocan cada una de ellas?



**CUÍDATE Y DISFRUTA
ESTE TIEMPO EN FAMILIA**

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

EN CASA