

A photograph of an elderly couple in a home setting. The man, with a grey beard and glasses, is sitting at a table looking at a laptop. The woman, with short grey hair and glasses, is standing behind him, smiling and pointing at the screen. The background shows a kitchen counter with a basket of fruit and a staircase with red circular decorations.

JUNTOS LO LOGRAREMOS

EMPIEZA LA CUARTA SEMANA DE NUESTRO VIAJE:

Una semana nueva, llena de incertidumbre para todos y aunque no sepamos aún qué va a pasar, debemos estar tranquilos y disfrutar cada una de nuestras actividades.

[#AsegurateDeCambiarTusHábitos](#)

ENCASA

MUY BIEN, AHORA SÍ,

nuestras propuestas de actividad para esta semana son



Actividades semana 4:

- 23. Dedícate a cuidar las plantas** que hay en casa.
- 24. Haz el crucigrama**, no importa que sea tu primera vez.
- 25.** Baila con esa música que te apasiona. **Hazlo al menos 10 minutos.**
- 26. Busca algo que te haga reír** y ojalá a carcajadas, en la TV, en Internet o un libro.
- 27.** Llegó el momento de estrenar eso que tenías guardado para una ocasión especial. **Cambia tu peinado y tu ropa porque ese día es hoy.**
- 28.** Disfruta solo sentado y sintiendo el silencio. **5 minutos de calma.**
- 29.** Aprovecha y **cena en familia.**

