



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

EN CASA

Empieza un nuevo período en el que nosotros como sociedad queremos protegerlos, porque reconocemos lo valiosos que son para nosotros.

Aunque no lo entendamos y pueda sonar exagerado, estamos convencidos que es la mejor forma para seguir, como comunidad, unidos.

En SURA trataremos de hacerles que estos días sean más especiales. Y por eso, les queremos proponer que hagamos un viaje juntos en este tiempo, donde aprendamos, nos movamos recordemos, disfrutemos y salgamos de la monotonía por medio de una actividad que nos lleve unos minutos, que podamos hacer en familia y que podamos compartir con otros.

¿EMPEZAMOS?

Para esta semana proponemos **las siguientes actividades.**



- 1. Empecemos a leer un libro,** hay muchas opciones entretenidas, 1 capítulo diario.
- 2.** En una hoja de papel escribamos **cinco desventajas** de no poder salir y escribamos **10 ventajas** de estar en casa.
- 3.** Organicemos esos cajones que por **falta de tiempo** no hemos podido arreglar.
- 4.** Cambiemos los muebles de lugar. **Hagámoslo en familia.**
- 5.** Escribamos una frase que motive a otros y pongámosla en la ventana. **Que todos la vean.**
- 6.** Construyamos una autobiografía, como todos los famosos: en un lado de la página escribiré lo que estoy sintiendo hoy y en la otra escribiré una anécdota de mi vida. **Al terminar tendré un maravilloso libro.**
- 7.** Pidámosle a cada una de las personas que está conmigo **que me cuente una historia muy divertida que haya vivido.**



Recordemos que es tiempo para estar en casa.

En **SURA** queremos cuidarlos y asegurarnos
de que juntos cuidemos a los demás.

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

EN CASA