

**Como sobrellevar la  
cuarentena sin caer en  
el intento.**

- Organízate: plantea a qué hora empezaras a desarrollar tus labores escolares; el tiempo para compartir con tu familia y para distraerte y/o descansar.

Resulta clave no dejarse abrumar por el encierro.



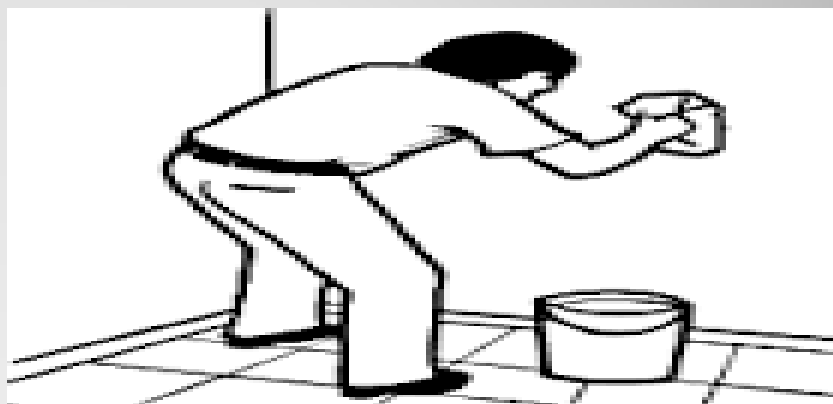
- Limita tu tiempo frente una pantalla: no está mal ver una serie o jugar en tu celular; pero al estar 24hrs en casa conectados al celular o viendo TV, es mucho mas fácil sentirse bombardeado por los noticieros.

Eso generara más incertidumbre y temor.



- No te descuides: tener que quedarse en casa para muchos ahorra la necesidad de bañarse y ejercitarse.

Esta no es una buena opción, pues la falta de actividad y descuido generarán más ansiedad y estrés; una buena opción sería ayudar en las labores del hogar .



- La crisis sanitaria que estamos padeciendo actualmente en muchos países y que obliga a las familias a permanecer en sus casas, está poniendo a prueba la convivencia familiar.

La combinación de teletrabajo y niños sin clases puede resultar difícil; sin embargo también puede que sea una oportunidad única para adquirir nuevos aprendizajes y mejorar nuestras relaciones familiares.