

## PARA TODOS

### MANTENER UN HORARIO Y UNA RUTINA

<b>Mañana</b>	<b>Primero</b> <b>HACEMOS LOS DEBERES</b> (hacer la cama ordenar su ropa y pieza, dar comida a las mascotas, regar las plantas...hacer aseo en la casa) <b>Ahora</b> vemos tele o nos conectamos ...
<b>Almuerzo</b>	Poner la mesa Ayudar a servir ... Recoger la mesa (lavar Loza)
<b>Tarde</b>	Descanso <b>Hacer las tareas del colegio</b> , leer un buen libro, pintar ...manualidades
<b>Tarde Noche</b>	Hacer once o cena juntos (conversar...como estamos...) Jugar una lotería, un juego común...
<b>Noche</b>	Dormirse a tiempo (es necesario en este tiempo)

Recordarle a todos que no salimos a la calle, o al cine, o visitar a nuestros familiares o amigos no por temor a contagiarnos, sino para proteger a los otros, sobre todo a los que tienen una salud débil y que pueden enfermarse fácilmente.

ES UN ACTO DE AMOR

**-Hagamos Oración Juntos al llegar al descanso diario**

### Ángel de mi Guarda

Ángel de mi Guarda,  
Dulce compañía;  
No me desampares  
Ni de noche, ni de día.  
No me dejes solo  
que me perdería.  
Hasta que amanezca  
en los brazos  
de Jesús, José y María.



Recomos por los que están sufriendo por esta enfermedad y los que tienen que cuidarlos...Padre Nuestro...Dios te salve María...

## CONSEJOS PARA ESTAR DENTRO DE CASA EN ESTE TIEMPO DE CRISIS POR EL CORONAVIRUS



La situación de estar encerrado en casa durante varios días puede generar situaciones incómodas, malestar psicológico...

**Aquí te ofrecemos algunos factores protectores que nos pueden ayudar**

## AYUDARSE

Reunirnos todos y tomar conciencia que vamos a tener dificultades, que no es fácil estar encerrados.

### HAGAMOS UN TRATO, NOS VAMOS A CUIDAR ENTRE TODOS.

Vamos a colaborar y apoyarnos los unos a los otros, nos esforzaremos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

## EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación nos puede generar mucha ansiedad.

### Para cuidarnos:

1. Evitar tener la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.
2. Nos informaremos 1 ó 2 veces al día. (Puede ser al medio día y/o la noche). Conversarlo y decidir juntos sobre esto.
3. Durante el día estaremos ocupados en otras cosas, que no tengan que ver con esto.

### COMPARTIR LAS ACTIVIDADES DE LA CASA:

- HACER CAMAS
- ASEOS
- ORDENAR ALGÚN LUGAR
- LAVAR LA LOZA
- AYUDAR A COCINAR (PELAR PAPAS, ARMAR UNA CAZUELA...DESGRANAR POROTOS...)
- PONER LA MESA.
- ORDENAR LA ROPA PERSONAL (COMODA, CLOSET...)
- REGAR LAS PLANTAS, ÁRBOLES

## ACTITUD POSITIVA

GRACIAS A NUESTRO SACRIFICIO PERSONAL ESTAMOS HACIENDO UN BIEN A LOS DEMÁS, A NUESTRA FAMILIA, A LOS QUE QUIERO...

### NOS CUIDAMOS POR AMOR

ESTAMOS HACIENDO ALGO ESENCIAL PARA EL BIEN COMÚN

ES DIFÍCIL LO QUE ESTAMOS VIVIENDO, PERO QUEDÁNDOME EN CASA ESTOY SALVANDO VIDAS

## ESTAR CONECTADOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS

UTILIZAR LA TECNOLOGÍA PARA SABER DE NUESTROS SERES QUERIDOS O AMIGOS  
LLAMARNOS POR CELULAR  
USAR WASAP, FACEBOOK, INSTAGRAM (VIDEO)



## MANTENERSE ACTIVOS

Limitar los tiempos que vamos a estar conectados a internet... (Celular, computador, televisor...)

Hacer actividades manuales y buscar formas de pasar tiempos separados de las pantallas.