



Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos? N°3



SI TENEMOS LA POSIBILIDAD...



¡UTILICEMOS
REDES SOCIALES!

#QuedateEnCasa
#YoMeQuedoEnCasa

Responsabilidad:
informate e informa
solo lo esencial, no
entregues ni creas en la
falsa información.

**Descansa de la
tecnología:** utilicemos
las redes pero solo de
vez en cuando, también
es necesario distraernos
con otras actividades.



Programa horarios: con tu
familia y amigos, donde
puedas conectarte con los
que más quieres. Es
necesario conversar y saber
como están ellos y que ideas
te pueden dar para pasar
estos días en casa.

**Aprende una nueva
actividad:** las redes te
dan un sin fin de ideas
que puedes replicar en
casa, cantar, bailar, jugar,
pintar, dibujar, etc.

**Busquen nuevas
herramientas:** las cuales
te pueden servir para
aprender jugando o
ayudar en tareas.