



## 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.