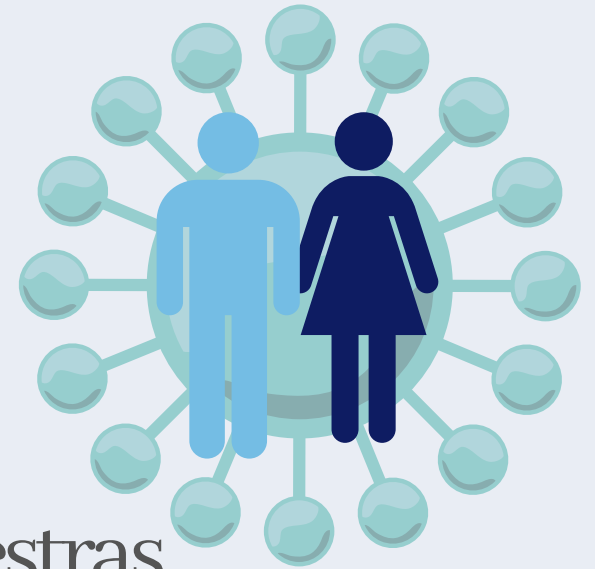


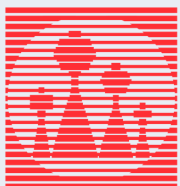
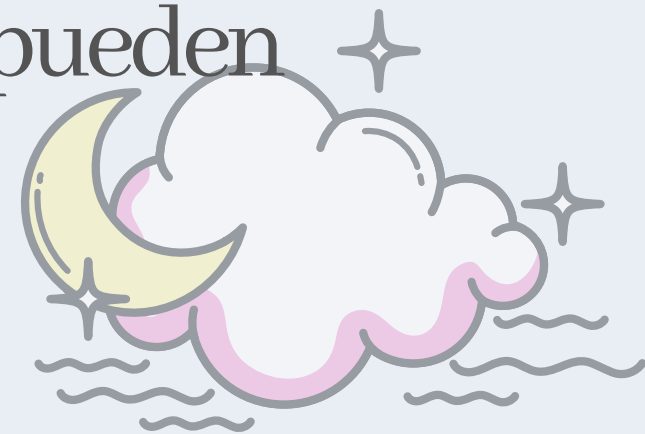
5 Actividades para realizar durante la cuarentena

Por: Francisco Jimenez Psicólogo



Llegó el momento de quedarnos en nuestras casas seguras y protegidas, y si es necesario salir, lo haremos con toda responsabilidad.

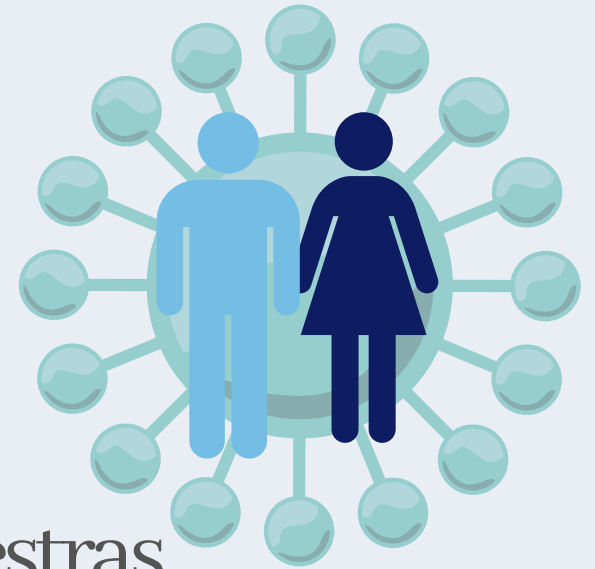
Ya sabemos que hacer, nuestra salud y la de las personas que nos rodean está primero. Por eso, hoy queremos compartirles **Actividades** que pueden realizar en sus casas en las **noches** o en los **días de descanso**.



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

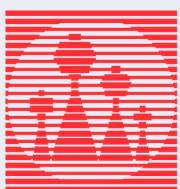
5 Actividades para realizar durante la cuarentena

Por: Francisco Jimenez Psicólogo



Llegó el momento de quedarnos en nuestras casas seguras y protegidas, y si es necesario salir, lo haremos con toda responsabilidad.

Ya sabemos que hacer, nuestra salud y la de las personas que nos rodean está primero. Por eso, hoy queremos compartirles **Actividades** que pueden realizar en sus casas en las **noches** o en los **días de descanso**.

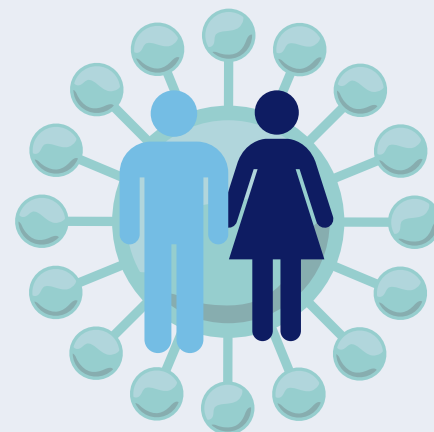


ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Hacer ejercicio:

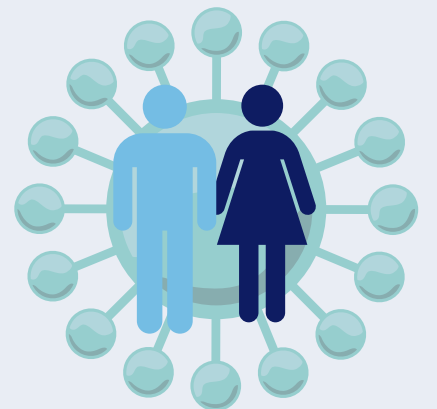
En internet existen múltiples plataformas que proporcionan ejercicios para hacer en casa y mantenerse activos y en movimiento.

Esto, debido a que ciertos gimnasios se encuentran cerrados como medida preventiva para el coronavirus.

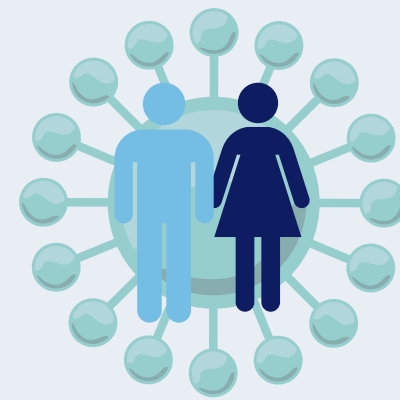


convivir con la familia

Esto ayuda a reforzar los vínculos afectivos, fomentar el aprendizaje en los niños pequeños de casa y también favorece una mejor comunicación entre familiares.



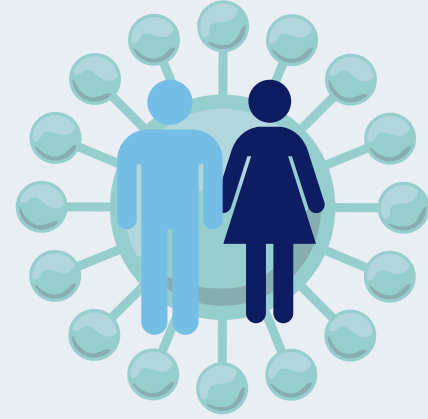
Leer



La lectura trae diversos beneficios, como aumentar el vocabulario de las personas, ayudar a la concentración y al conocimiento de la cultura general, y además contribuye a mejorar de la ortografía.



Ordenar tu hogar

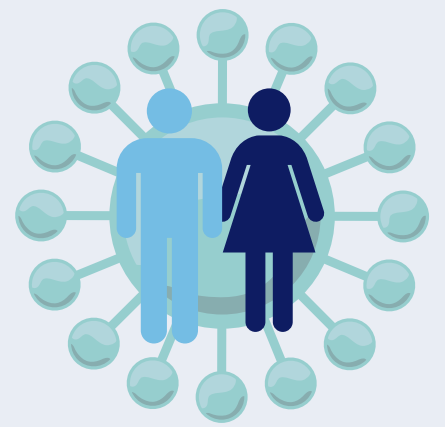


Ayuda y crea la sensación de estabilidad y equilibrio en la vida, reduce el estrés y la ansiedad y mejora la calidad de sueño.

Reducir el desorden facilita a tener una mejor concentración, además de que la casa tendrá mejor aspecto.



Ver películas



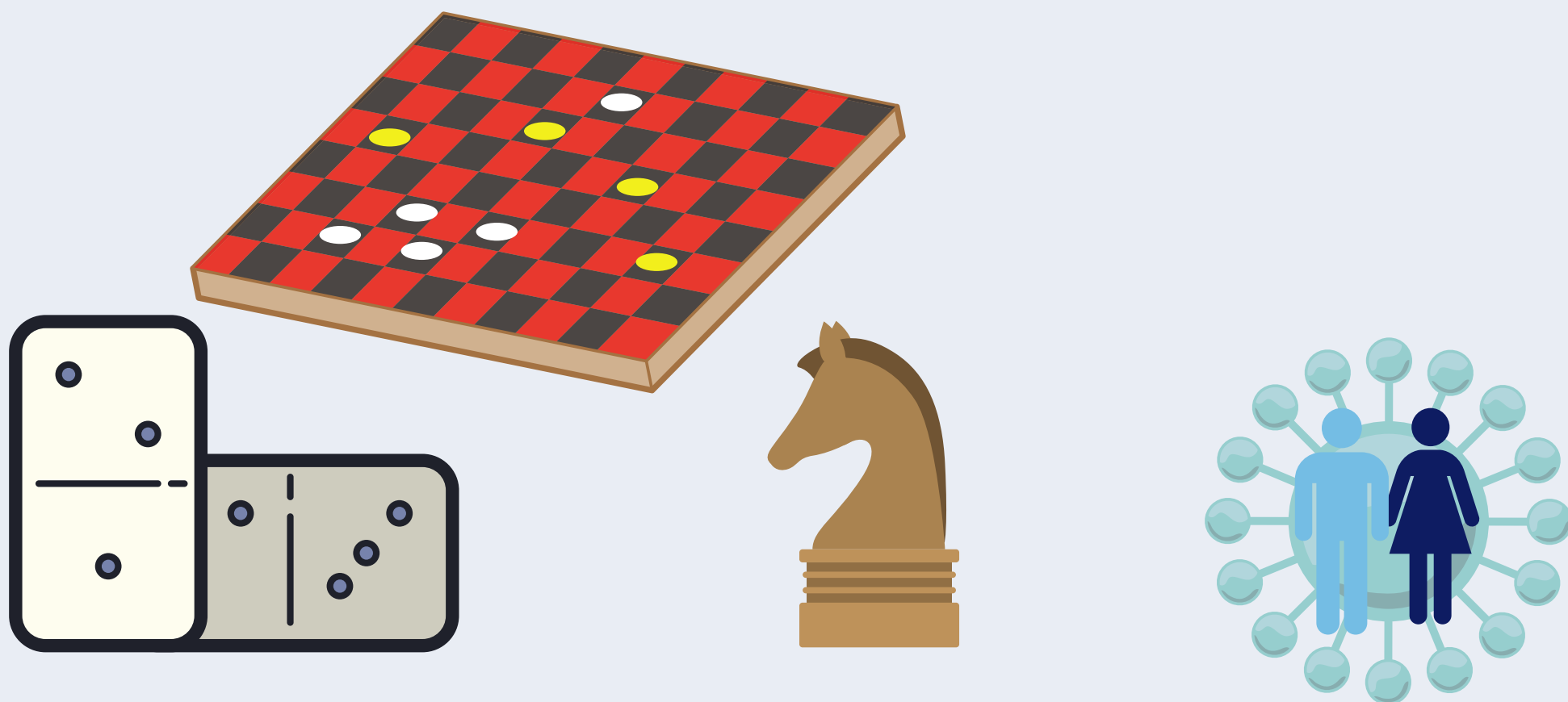
En internet existen distintas plataformas para ver películas en la comodidad de tu hogar para relajarse y distraerse.

Algunas de ellas son Netflix, Amazon Prime Video, Google Play, Disney, YouTube, entre otras.



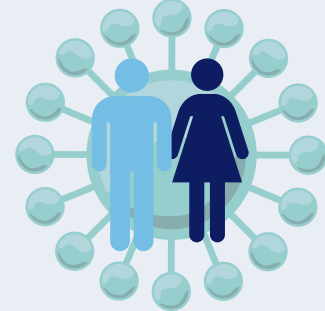
Juegos de mesa en Familia

Los juegos de mesa siempre son una manera de unir a la familia y ejercer la estrategia de juego mental. Podría haber un castigo para el perdedor de cualquier juego... ¿lavar los platos? Tú lo decides.

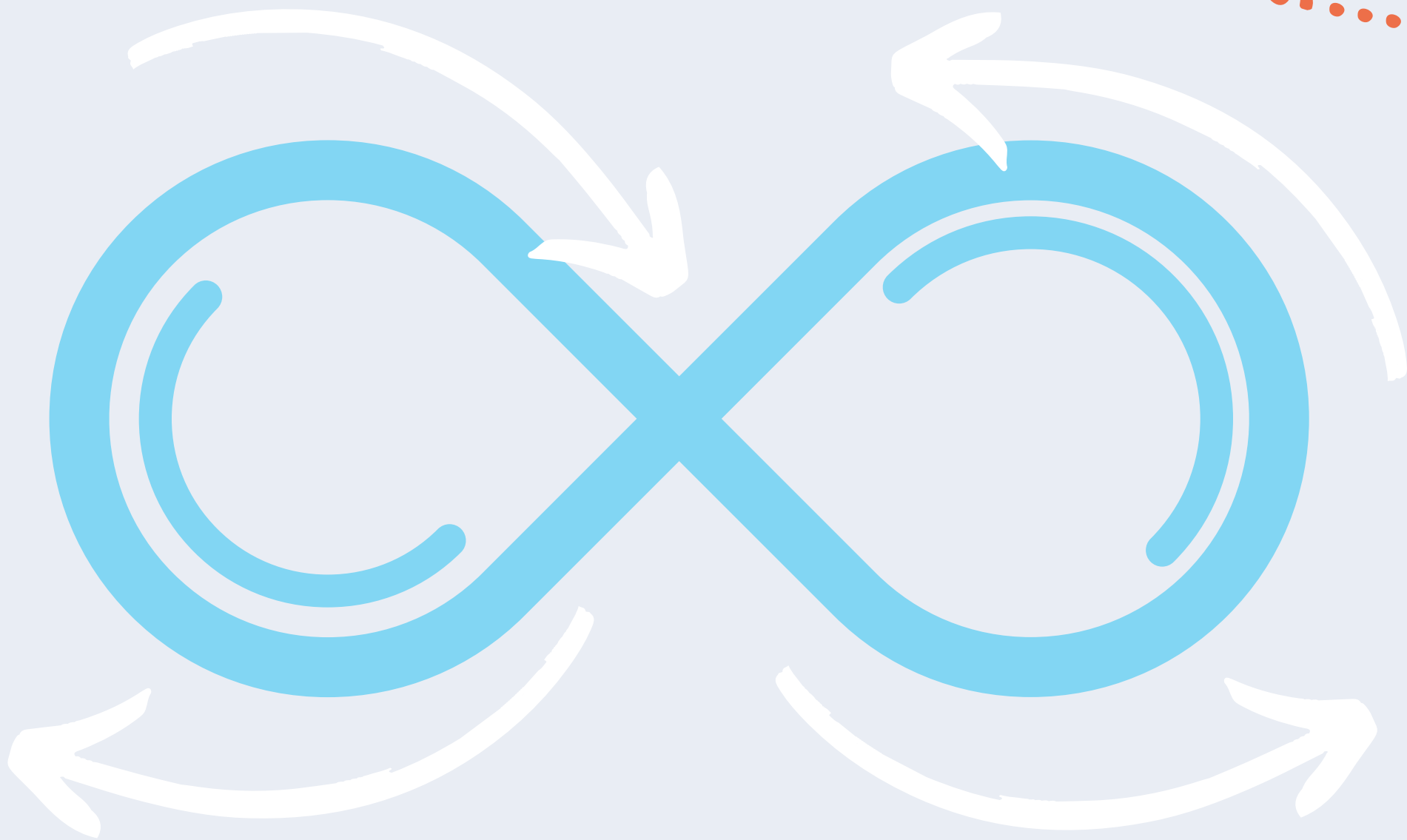


Recuerda:

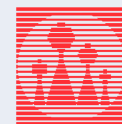
Respira!



exhala...



inhala...



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA