
RECOMENDACIONES PARA MANEJAR EL TIEMPO DURANTE EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO

ESTABLECE UNA RUTINA

Si debes continuar con el trabajo a distancia y estudiar con tus niñas y niños, necesitas distribuir el tiempo.



- Levántate y acuéstate a la misma hora, todos los días.
- Mantén la jornada de estudio y/o trabajo.
- Establece horarios y personas responsables para cada tarea.
- Durante el día, toma recesos para merienda y almuerzo.
- Termina las tareas de trabajo y/o estudios a la misma hora todos los días.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

IDENTIFICA ACTIVIDADES DE OCIO PARA CADA DÍA.

Incluye a cada miembro de la familia.



Escoge libros, juegos, series de televisión, películas, actividades en el patio de la casa (si tienes disponible) o cualquier otro entretenimiento para todas las personas.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

INTEGRA TIEMPO PARA ACTIVIDAD FÍSICA

Incluye a toda la familia como parte de su rutina diaria.

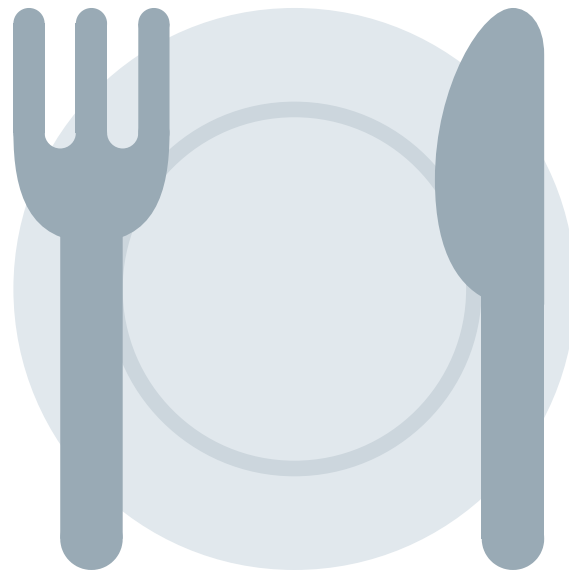


Puedes utilizar videos de ejercicio o realizar
actividades domésticas relacionadas con la limpieza.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

FOMENTA LA CREATIVIDAD EN LA COCINA

Intenta recetas saludables con alimentos nutritivos.



- Puedes identificar diferentes opciones de recetas en internet.
- Haz un menú para cada comida del día, y también para las meriendas.
- Evitarás comer en exceso y será más fácil identificar lo que necesitas comprar, en caso de que debas ir al supermercado.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

PARTICIPA DE LLAMADAS DE VOZ O VIDEO CON AMISTADES Y FAMILIARES.

La distancia no es impedimento para mantenerse cerca.



Muchas aplicaciones como WhatsApp y Hangouts permiten hacer reuniones de grupo utilizando cámara y voz.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

APRENDE ALGO NUEVO.

Si aún te sobra tiempo, identifica algo que quieras aprender.



Busca algún tutorial para aprender un idioma, una nueva destreza o información de interés.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

TERMINA ESE PROYECTO PENDIENTE.

Es probable que tengas algo en *hold*. ¡Es el momento para completarlo!

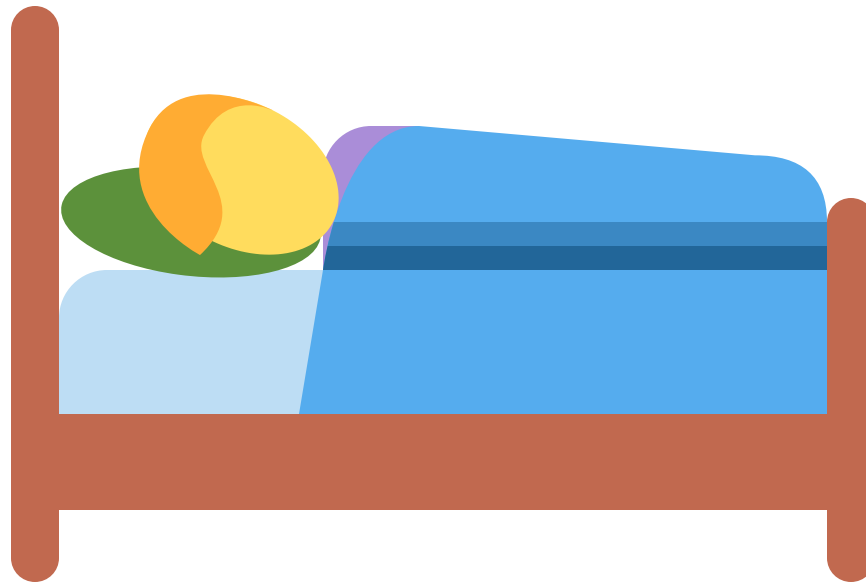


Es probable que tengas un armario lleno de artículos sin organizar o quizás no has completado un dibujo, la lectura de un libro o algún escrito, saca tiempo para completar esa tarea.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

DESCANSA FÍSICA Y MENTALMENTE.

Utiliza la tarde para desconectarte y prepararte para un sueño reparador.



El bombardeo diario de información puede agotarnos
física y mentalmente.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

LIMITA LA EXPOSICIÓN A NOTICIAS E INFORMACIÓN.

Escoge qué medios quieres consumir y por cuánto tiempo.

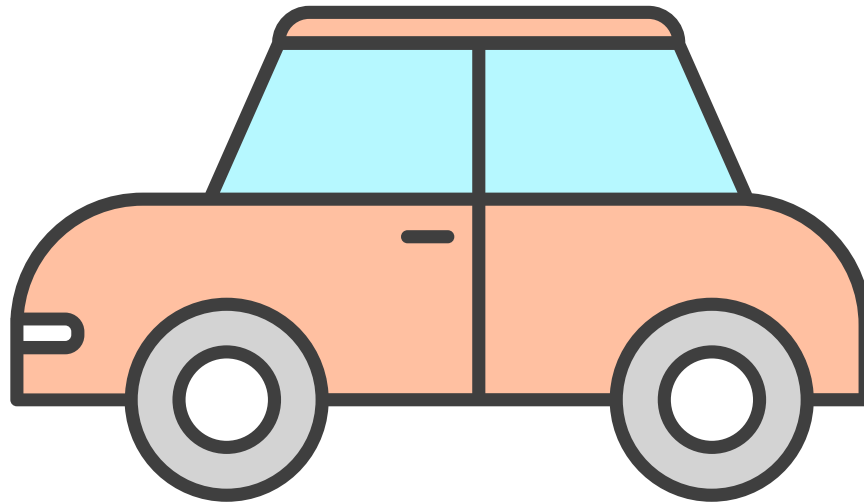


Exponerte a demasiada información puede generar
estrés y ansiedad.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

COORDINA LA SALIDA DE CASA, SOLO SI ES NECESARIO.

Exponerse a otras personas fuera del núcleo familiar
aumenta el riesgo de contagio con el COVID-19.

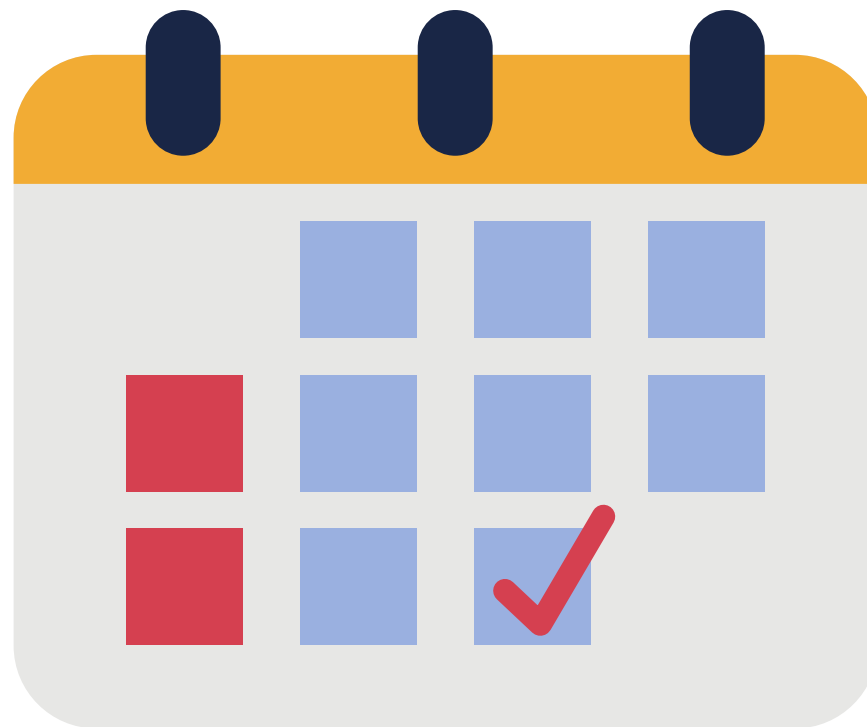


- Sal de la casa solo cuando debas adquirir artículos de primera necesidad.
- Lleva una lista y haz las compras lo más rápido posible.
- Mantén siempre las medidas de higiene como el lavado de manos y la limpieza de superficies.

Recomendaciones para manejar el tiempo
durante el distanciamiento físico

“TRABAJA Y ESTUDIA” DE LUNES A VIERNES.

Durante el fin de semana, flexibiliza la rutina.



Sal al balcón o el patio a mirar las estrellas y a compartir historias con tus seres queridos, estén junto a ti físicamente o a la distancia de una llamada.