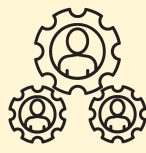


Consejos para afrontar mejor la

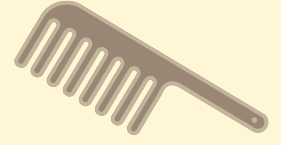
CUARENTENA

1 Mantente
OCUPADO



No te
AISLES

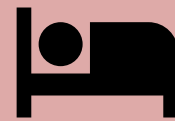
3 Arréglate,
NO TE QUEDES TODO EL DÍA
en pijama



No
ABUSES DE LA COMIDA



5 Duerme
LAS MISMAS HORAS
que de costumbre



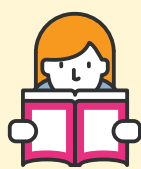
Es importante
UNA ACTITUD
positiva



7 Planifica tu día
MANTÉN UNA RUTINA



Estudia
CADA DÍA



9 Haz ejercicio.
MUÉVETE



Limita el tiempo
DEDICADO
a la tecnología



11 No te preocupes excesivamente
POR LO QUE ESTAMOS VIVIENDO



Si necesitas ayuda
CONTACTA CONMIGO
melq@educastur.org

