

## ¿Qué hacer durante la cuarentena en casa?

Quedarnos en casa contribuye a prevenir y contener el COVID-19, razón por la que en nuestro país se estableció la Jornada Nacional de Sana Distancia que implica un periodo largo de aislamiento voluntario. El COBAEV te ofrece algunas recomendaciones para llevar a cabo durante este periodo:

- Planifica las tareas que te son asignadas por tus profesores.
- Practica una rutina de ejercicio regularmente.
- Expresa tus emociones dibujando, escribiendo o tocando algún instrumento.
- Capacítate a través de las nuevas tecnologías que te permiten encontrar una amplia variedad de cursos en línea.
- Cuida que tu alimentación sea balanceada y bebe agua de forma frecuente.
- Mantén el contacto vía telefónica con las personas que quieres y no las tienes cerca.
- Puedes darle un espacio a la recreación al leer un libro, escuchar música o disfrutar de una película.
- Recuerda informarte sólo por medios confiables.

# #QuédateEnCasa

## #COBAEVmeLlenaDeOrgullo

