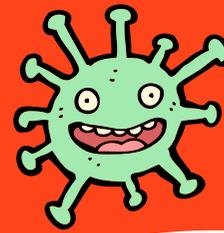


COVID-19



CONSEJITOS para pasar la cuarentena

¿Será algo
nuevo?

What?



No tengas reuniones con amigos o familiares

#quedateencasa

Hay muchas apps para hacer videollamadas con tus colegas

Yo paso, me quedo en casa...



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzick.houseparty>

Evita tocar a otras personas.

#quedateencasa

Aprovecha para compartir tiempo en familia. Valora todo este tiempo que ahora tienes y que antes no has dedicado.



Mantén la distancia de seguridad

#quedateencasa

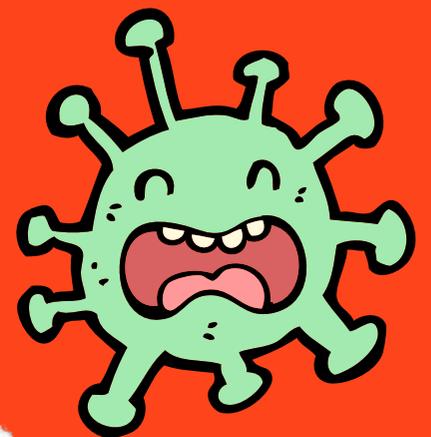
Mantenerse lejos del resto de personas ayuda a frenar el coronavirus, así los recursos podrán ser utilizados por las personas que más lo necesitan.



**Hazte cargo de algunas
responsabilidades en
casa, echa una mano en
lo que haga falta.**

#quedateencasa

Entre todxs ganaremos la batalla

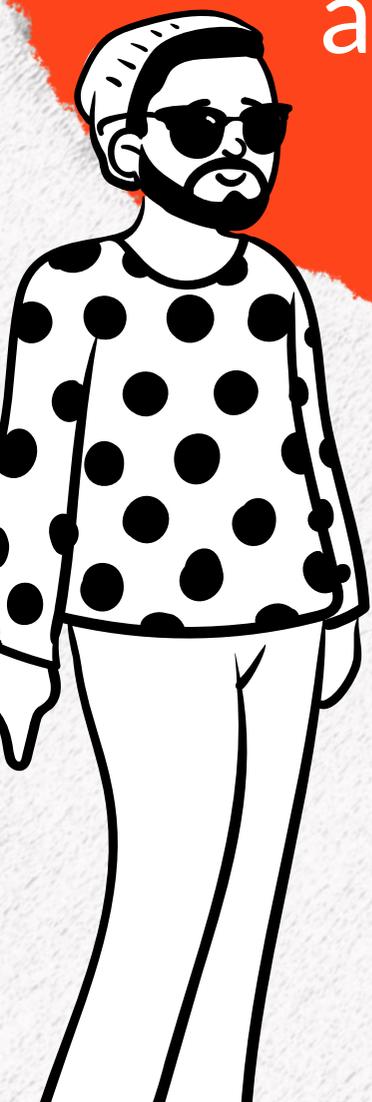




Aprovecha para hacer tus tareas.

#quedateencasa

Es un buen tiempo para poner todo al día. Además, se están facilitando muchas tareas online, no hay excusa.



Haz deporte



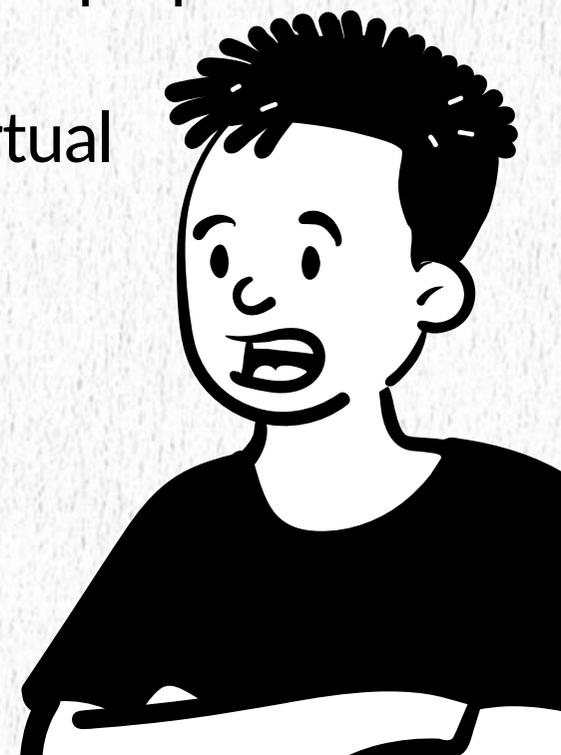
#quedateencasa

Créate una rutina de ejercicios diaria

Te dejamos unos enlaces que
pueden ayudarte

https://www.youtube.com/channel/UCEiww0qZJqXx64bC_kgBzKA

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>





Recuerda mantener una dieta equilibrada

#quedateencasa

La alimentación influye en nuestro
estado de ánimo, come sano



Quédate en casa con Fundación Mornese



Fundación
Mornese



Obra Social "la Caixa"

Caixa **Proinfancia**