

PARA TODOS

MANTENER UN HORARIO Y UNA RUTINA

Mañana	<p>Primero HACEMOS LOS DEBERES (hacer la cama ordenar su ropa y pieza, dar comida a las mascotas, regar las plantas...hacer aseo en la casa)</p> <p>Ahora vemos tele o nos conectamos ...</p>
Almuerzo	Poner la mesa Ayudar a servir ... Recoger la mesa (lavar Loza)
Tarde	Descanso Hacer las tareas del colegio , leer un buen libro, pintar ...manualidades
Tarde Noche	Hacer once o cena juntos (conversar...como estamos...) Jugar una lotería, un juego común...
Noche	Dormirse a tiempo (es necesario en este tiempo)

Recordarle a todos que no salimos a la calle, o al cine, o visitar a nuestros familiares o amigos no por temor a contagiarnos, sino para proteger a los otros, sobre todo a los que tienen una salud débil y que pueden enfermar fácilmente.

ES UN ACTO DE AMOR

-Hagamos Oración Juntos al llegar al descanso diario

Ángel de mi Guarda

Ángel de mi Guarda,
Dulce compañía;
No me desampares
Ni de noche, ni de día.
No me dejes solo
que me perdería.
Hasta que amanezca
en los brazos
de Jesús, José y María.



Recemos por los que están sufriendo por esta enfermedad y los que tienen que cuidarlos...Padre Nuestro...Dios te salve María...

CONSEJOS PARA ESTAR DENTRO DE CASA

EN ESTE TIEMPO DE CRISIS POR EL CORONAVIRUS



La situación de estar encerrado en casa durante varios días puede generar situaciones incómodas, malestar psicológico...

Aquí te ofrecemos algunos factores protectores que nos pueden ayudar

AYUDARSE

Reunirnos todos y tomar conciencia que vamos a tener dificultades, que no es fácil estar encerrados.

HAGAMOS UN TRATO, NOS VAMOS A CUIDAR ENTRE TODOS.

Vamos a colaborar y apoyarnos los unos a los otros, nos esforzaremos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación nos puede generar mucha ansiedad.

Para cuidarnos:

1. Evitar tener la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.
2. Nos informaremos 1 ó 2 veces al día. (Puede ser al medio día y/o la noche). Conversarlo y decidir juntos sobre esto.
3. Durante el día estaremos ocupados en otras cosas, que no tengan que ver con esto.

COMPARTIR LAS ACTIVIDADES DE LA CASA:

- HACER CAMAS
- ASEOS
- ORDENAR ALGÚN LUGAR
- LAVAR LA LOZA
- AYUDAR A COCINAR (PELAR PAPAS, ARMAR UNA CAZUELA...DESGRANAR POROTOS...)
- PONER LA MESA.
- ORDENAR LA ROPA PERSONAL (COMODA, CLOSET...)
- REGAR LAS PLANTAS, ÁRBOLES

ACTITUD POSITIVA

GRACIAS A NUESTRO SACRIFICIO PERSONAL ESTAMOS HACIENDO UN BIEN A LOS DEMÁS, A NUESTRA FAMILIA, A LOS QUE QUIERO...

NOS CUIDAMOS POR AMOR

ESTAMOS HACIENDO ALGO ESENCIAL PARA EL BIEN COMÚN

ES DIFÍCIL LO QUE ESTAMOS VIVIENDO, PERO QUEDÁNDOME EN CASA ESTOY SALVANDO VIDAS

ESTAR CONECTADOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS

UTILIZAR LA TECNOLOGÍA PARA SABER DE NUESTROS SERES QUERIDOS O AMIGOS
LLAMARNOS POR CELULAR
USAR WASAP, FACEBOOK, INSTAGRAM (VIDEO)



MANTENERSE ACTIVOS

Limitar los tiempos que vamos a estar conectados a internet... (Celular, computador, televisor...)

Hacer actividades manuales y buscar formas de pasar tiempos separados de las pantallas.