

# Actividades Durante el Distanciamiento Social

## Cosas Generales para Considerar:

- Intente de no pasar mucho tiempo en las redes sociales. Puede ser fácil querer sentarse y desplazarse por su teléfono, pero a veces los medios de comunicación pueden causar pensamientos negativos, estrés, y ansiedad.
- Mantenga un horario de sueño constante. Puede ser tentador acostarse tarde, pero acostarse casi a la misma hora todas las noches es una gran práctica para su salud y bienestar.
- No estás solo. Comuníquense con sus amigos, familiares y encuentre formas de mantenerse en contacto. Planifique una noche de juegos virtuales, únase a un club de lectura en línea o simplemente llame alguien con que quien está cerca.

## Para el Ávido Aprendiz

- Haga un recorrido virtual de un museo. Muchos museos han abierto sus puertas al mundo en línea. Echa un vistazo a Google Arts & Culture o investiga en línea para encontrar otros recorridos de museos.
- Lea un libro. Puede parecer obvio, pero a veces necesita un recordatorio de abrir ese libro que comenzó hace unos meses.
- Escriba su propia crítica de una película. Convertirse en el crítico de cine que siempre quisiste ser y tal vez incluso compartir algunas de tus críticas.
- Regístrese para aprender una nueva habilidad. Servicios como Skill Share ofrecen clases en línea para una amplia gama de temas, dedica un tiempo a explorar un nuevo pasatiempo.

## Para el Aventurero

- Descubre la aventura de tus sueños y haz un poco de investigación. Pasa el tiempo leyendo reseñas, blogs de viajes, o incluso haga un itinerario potencial para ese viaje algún día.
- Escribe una historia de aventuras. Escribir puede ser una excelente manera de aliviar el estrés, y además puedes compartir tus historias con otros que estén buscando algo para leer.
- Meditar. Dedicar un tiempo para vaciar tu mente, quedarte quieto y relajarte. Echa un vistazo a YouTube para algunos videos útiles de meditación autoguiada para comenzar.

## Para el Conocedor Gourmet

- ¡Prueba esa receta nueva o difícil! ¿Recuerdas esa receta que ves constantemente en tus redes sociales pero no has tenido tiempo de probar? Ahora es el momento de intentarla.
- Graba tu propio tutorial de cocina. Publíquelo para sus amigos o guárdelo como un recuerdo.
- ¿Has estado pensando en comenzar un blog de comida? Ahora es el momento de poner en marcha ese blog.
- Cree un grupo de tus bocadillos favoritos, restaurantes, comida rápida, frutas y verduras. Publica tu grupo con tus amigos y vean a quien coronan como el ganador.

## Para el Que No Para

- Sacar esos juegos de mesa. ¿Scrabble? ¿Catan? ¿Risk? ¿UNO? Elige unos juegos y pasa una tarde divertida.
- ¡Tiempo para rompecabezas! ¿Tienes un libro de rompecabezas que no ha visto la luz en mucho tiempo? Ábrelo. Sacar un rompecabezas y comienza armándolo.
- Haz algo que has estado evitando. Esto puede ser acabar esos impuestos, limpiar el closet o incluso organizar esas moletas ollas y sartenes.
- Mantenga un horario diario y rutina. Tener un horario establecido para actividades, trabajo, y la vida puede ayudar a que el día no parezca tan largo y proporcionar una forma útil de orientarlo.