



COLEGIO DE LA PRESENTACIÓN FUSAGASUGÁ 2020

114 Años de compromiso con la Niñez y la Juventud



Congregación de Hermanas de la Caridad Dominicas
de la Presentación de la Santísima Virgen
Provincia de Santafé de Bogotá
NIT. 860.062.845-1

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA PLANES PARA HACER EN CASA Y EN FAMILIA

Hola Familias Presentación, reciban un cordial saludo de las Hermanas, Directivas, Docentes y demás personal del Colegio. Deseamos se encuentren bien y en familia.

Teniendo en cuenta la situación actual de nuestro País y el mundo, quiero compartirles unas sugerencias para estos días de cuarentena mientras pasa la emergencia mundial.

- Es importante iniciar y finalizar el día en oración.
- Realizar un cronograma de actividades de la semana. Teniendo en cuenta la limpieza del hogar, tiempos de trabajo de los padres y estudio de los hijos.

Para las personas no es fácil cambiar de un momento a otro su rutina diaria y lo más complejo es el aislamiento que se está dando en nuestro país hasta el lunes 13 de abril. Pero debemos ver este espacio como un tiempo valioso en familia, de unidad, esperanza y fe. Si cada uno de nosotros nos cuidamos y cumplimos con las recomendaciones saldremos adelante y podremos continuar con nuestras vidas.

Por eso hoy te damos algunos planes para que te quedes en casa y puedas hacer la cuarentena un poco más llevadera.

Les comparto algunos de los más recomendados por estos días en los diferentes medios de comunicación.

1. Ver series, películas

Estar tanto tiempo en casa te permitirá mirar series de plataformas streaming como Netflix, HBO Go, Amazon Prime, Apple Tv, cada una de ellas están dando sus propias recomendaciones.

2. Leer libros o escribir

Es momento de leer esos libros que compraste o que te regalaron y que nunca leíste porque no tenías tiempo, sírvete una bebida caliente, saca tu libro y déjate llevar por cada una de las historias, ya sea con un libro físico o uno virtual, o tal vez sea momento de escribir ese libro que siempre has pensado.

3. Jugar videojuegos

Durante la cuarentena preventiva podrás dedicarte a intentar rescatar ese mundo que no has podido pasar, convertirte en el campeón de la Champions League o ser un integrante de las fuerzas especiales del ejército; sin importar si tienes un smartphone de última generación, un Play Station, un Nintendo o un Xbox, tienes múltiples opciones para entretenerte por muchas horas ya que puedes jugar FIFA 20, Candy Crush, Call of Duty, Fortnite o simplemente déjate llevar por las recomendaciones de los especialistas de Todo Gamers.

4. Escuchar música, ver conciertos o visitar museos virtuales

Desempolva tus cds, cassettes o acetatos o utiliza plataformas como Deezer, Spotify o Youtube, para escuchar tu música favorita, además puedes aprovechar las tendencias que por estos días están haciendo los artistas y disfrutar de un concierto gratuito transmitido a través de las redes sociales.

5. Ejercicio en casa

Puedes recordar esas rutinas que hacías en el gimnasio y realizarlas utilizando elementos caseros o simplemente puedes buscar una zona despejada para saltar lazo, dominar un balón de fútbol, hacer sentadillas o abdominales.

6. Juegos de mesa

Es momento de buscar, un parqués, un ajedrez, un dominó, unas cartas de poker, un naípe español, un UNO, un Monopoly o Tío Rico para matar el tiempo y de paso recordar la vida antes de la era del internet, eso sí procura tener una distancia adecuada y desinfecta los elementos de los juegos antes de jugar.



7. ¿Por qué no aprender algo nuevo?

Es el momento de aprender eso que tanto deseaste algún día. Aprovecha todas las plataformas que te brindan la posibilidad de hacer cursos online y gratis.

8. Saca tus habilidades de chef y deleita el paladar

La cocina puede ser un excelente espacio para distraerte y de paso darte gusto y deleitar a los tuyos. Saca todas tus habilidades, cocina en familia.

Fuente: www.canalrcn.com/super-like - www.caracol.com

Psicóloga Ana Milena Acevedo Silva

