



¡Aprovechamos el tiempo de descanso!

Estamos tan acostumbrados a estar ocupados que, muchas veces, no sabemos qué hacer con nuestro tiempo libre.

¡Compartimos algunas ideas!

No pases el tiempo durmiendo. Descansa lo que sea necesario para reponer energía, pero no es lo único que requerimos.

Aléjate de las pantallas... si... ¡¡¡de todas!!! Es tiempo para ser aprovechado en otras cosas que nos enriquezcan.

Comparte tiempo con la familia. Nos acostumbramos a estar tan cerca físicamente que dejamos de valorar su presencia.

Comparte juegos de mesa. Si no tienes, ¡¡inventa alguno!!

Sal afuera a tomar aire. Si, incluso si hace frío. Nos abrigamos y caminamos un momento para activar nuestro organismo.

Haz ejercicios simples para ayudar a tu cuerpo a no sentirse tan endurecido por la falta de actividad.

Ordena. Siempre es necesario hacer un freno y ordenarse exteriormente para colaborar con el orden interior. Busquemos aquellos rincones que necesitan de una limpieza. Verás que así, tendremos mejor ánimo para seguir estando en casa.

Haz algo que te guste: leer, escuchar música, pintar, dibujar... infinidad de cosas se pueden hacer para encontrar momentos de tranquilidad.

Aprende una nueva habilidad: siempre hay alguien alrededor que sabe hacer algo que nosotros no. Aprovechemos para acercarnos al otro e incorporar nuevos conocimientos para la vida.

Que el tiempo de descanso no sea desperdiciado. Por el contrario, es momento propicio para crecer si sabemos utilizarlo.