

Protocolo Para el manejo del tiempo libre

Momento ideal para poner a prueba las destrezas manuales.

- ✓ Lee un libro de tu preferencia.
- ✓ Auto motívate y realiza ejercicio dejando el sedentarismo de lado.
- ✓ Destina tiempo para compartir con los mas pequeños y enseña el arte del dibujo o destrezas manuales.
- ✓ Comparte con seres queridos y diles cuanto los amas por medio de video llamadas, chats, etc.
- ✓ Trata de mantener ocupado la mayor parte del tiempo.

