

Cosas que hacer mientras está en casa

Dar un paseo. Disfrute de las vistas, los sonidos y los olores de la naturaleza.

Plantar un jardín. Puede comenzar con semillas en pequeños recipientes en el interior y moverlas al exterior cuando comiencen a germinar.

Leer un libro. Lea libros en voz alta a los miembros de la familia. Escuche audiolibros (disponibles gratis en la biblioteca).

Ver películas. Vuelva a ver sus películas favoritas o antiguas que no has visto en mucho tiempo.

Hacer arte. Saca revistas viejas y crea un collage. Dibujar. Pintar. Tejer. Coser. Haz un álbum de recortes.

Hacer música. Canta canciones en voz alta. Toca instrumentos. ¡Escuche su música favorita para relajarse (o bailar)!

Cocinar alimentos saludables. Saca un libro de cocina, busca recetas en línea o crea las tuyas propias. Sea creativo en la cocina y disfrute de lo que cocina.

Jugar juegos. Juega juegos de mesa, juegos de cartas o charadas. Juega a las escondidas con los niños. Inventa tus juegos. Recuerda que la risa es una gran medicina.

Conectarse con otros. Llame o escriba a un amigo o familiar. Conéctese en línea con aquellos que le importan. Comunícate si quieres o necesitas un poco de apoyo.

Crear un spa en casa. Relájate con un baño de pies. Date un facial casero. Sumérgete en una bañera tibia.

Hacer algo por los demás. Llame a amigos o vecinos que puedan sentirse solos o que necesiten apoyo. Haga algo especial para los miembros de la familia en casa.

Moverse. Planifica una fiesta de baile en la sala de estar. Haz estiramientos simples. Camina o trota. Patea una pelota en el patio trasero.

Organizar, limpiar y embellecer su hogar. Limpie un armario. Ponga las margaritas en un frasco sobre la mesa. Organice una estantería. Diviértase poniendo música y disfrute de la sensación de su hogar cuando termine.

Hacer cosas que le traigan alegría. Cuando nos sentimos felices, pacíficos o agradecidos, nuestros cuerpos son más fuertes.

Practicar la atención plena. Siéntese quieto durante unos minutos, cierre los ojos y respire profundamente. Relajarse. Simplemente tomarse un momento para relajarse y prestar atención a lo que sentimos nos ayuda a mantener la calma y la salud. Escuche música relajante y deje que su mente y su cuerpo se relajen.

Recuerde lo básico. Duerma lo suficiente, beba mucha agua y otras bebidas saludables, y coma bien. Todas estas cosas nos ayudan a mantenernos saludables.

Mover ~ Aprender ~ Respirar ~ Conectar ~ Cuidar ~ Nutrir ~ Crear ~ Relajarse ~ Jugar ~ Planificar ~ Prosperar