

5

consejos para estar en casa en tiempos de cuarentena



Aunque sea una situación nueva para todos, el Gobierno Nacional y Distrital, está trabajando arduamente por la salud de cada uno de nosotros, y aunque es normal que podamos sentir incertidumbre frente a lo que pueda pasar, deben saber que la mejor decisión está en nuestras manos, quedarnos en casa nos va a permitir no sólo cuidarnos en familia sino detener la propagación del virus **COVID-19**. A continuación, encontrarán una serie de consejos para compartir este tiempo en familia, disfrutando y conviviendo en paz:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Cuidado y autocuidado



1 Mantén una rutina de alimentación sana y de actividades varias, que le permitan a tu cuerpo estar con energía, de esta manera nuestra mente se encontrará activa y se nos hará más llevadera esta temporada en casa.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Emociones e interdependencia



2

Fortalece los canales de comunicación con los integrantes de tu familia, que sea la comprensión, la empatía, el amor y la fraternidad, los elementos que nutran nuestra convivencia.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Innovación, creación e incidencia



3

Involucrémonos en el proceso de aprendizaje de nuestras niñas, niños y adolescentes. Hagamos uso de las tecnologías de la información y la comunicación para continuar con esta tarea y poder así asegurar la educación de todos.

Comunicación para el cambio social



4

Incentivemos otros medios de comunicación con nuestros seres queridos. Que estos tiempos de estar en casa nos permitan acercarnos a nuestras familias, amigos y compañeros a través de video llamadas, mensajes y llamadas telefónicas, brindando así afecto a quien lo pueda estar necesitando.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Identidad y sentido de la vida



5

Haz de este tiempo en casa, una oportunidad para explorar tus habilidades y capacidades, crea, construye, dibuja, pinta e inspírate, es el momento perfecto para dar rienda suelta a tu imaginación.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

