



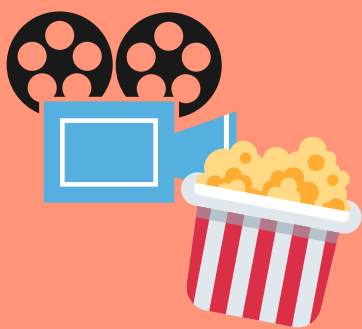
CÓMO MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN CASA

Departamento de Orientación Escolar
Colegio Claretiano El Libertador



PREPAREMOS UN ESPACIO PARA TRABAJAR Y ESTUDIAR

En familia, podemos organizar un espacio con solo lo necesario: lo que requieren los niños, niñas y jóvenes para estudiar, y lo que papá y/o mamá necesitan para trabajar.



ORGANICEMOS ACTIVIDADES PARA SALIR DE LA RUTINA

Si antes solíamos salir a cine, a comer un helado o al parque, re-inventemos estas actividades en casa. Podemos ver una película en familia, preparar palomitas, buscar juegos, leer, dibujar, etc. Lo importante es compartir un momento diferente.



HAGAMOS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

La que nos guste, lo importante es mover nuestro cuerpo. Podemos buscar algunas rutinas en Internet que se ajusten a nuestra edad y condición física. Y si nos gusta bailar, probemos hacer fitdance.



DESCONECTÉMONOS DEL EXTERIOR

Es necesario dedicarnos unos minutos: para pensar, reflexionar, contemplar, orar, meditar o cualquier actividad que nos permita "olvidar" un poco el exterior y concentrarnos en nosotros (as) mismos (as). Volveremos más serenos (as) con nuestra familia. Todos y todas tenemos derecho a estos espacios y debemos respetarlos.



LIMPIAR Y ORGANIZAR

Todos y todas debemos ayudar con la limpieza y orden de nuestro hogar, podemos delegar tareas y ayudarnos para hacerlo más fácil. El resultado reflejará cuánto nos queremos y cuidamos.