

# MI PLAN PARA LLEVAR BIEN EL PERÍODO DE CUARENTENA



- ***ME ORGANIZO***

Pienso qué actividades voy a realizar cada día y me hago mi propio horario. Esto me permitirá dedicar un tiempo a cada cosa y, además, los días "pasarán más deprisa".



- ***PLANIFICO LAS TAREAS DE APRENDIZAJE***

Me conviene dedicar un tiempo por la mañana a realizar los trabajos o actividades que me indique el profesorado de cada módulo.

Me marco pequeños descansos entre cada uno.

Si tengo dudas, pregunto al profesor/a o al tutor/a.

Si no dispongo de ordenador, puedo usar el móvil o la tableta.



- ***DEDICO UN TIEMPO A HACER EJERCICIO FÍSICO***

Mejor en la terraza o balcón, y si no, con la ventana abierta. Puedo hacer estiramientos, flexiones, relajación, bailar...



## ■ **ME MARCO LOS MOMENTOS PARA LAS REDES SOCIALES**

Es importante no estar conectado/a continuamente, especialmente cuando realizo las tareas indicadas por el profesorado.



## ■ **ME OCUPO DE ALGUNA TAREA DOMÉSTICA**

Si no lo hacía antes, es un buen momento para arreglarme la habitación a mi gusto, aprender a cocinar, ir a comprar, bajar la basura, sacar al perro...

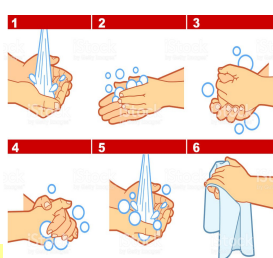


## ■ **DEDICO UN TIEMPO AL OCIO Y A ESTAR CON MI FAMILIA**

Escucho música, dibujo, leo sobre cosas que me gustan, veo una peli o serie, participo en juegos de mesa con mi familia, charlamos...



¡Y salimos a aplaudir a las 20 h!



## ■ **SIGO LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS**

Me lavo las manos a menudo. Evito tocarme la cara. Toso sobre el codo. Si tengo que salir, respeto la distancia de 1'5 m entre personas.

**¡CON ESTE PLAN TODO ME SERÁ MÁS FÁCIL! ¡LO CONSEGUIRÉ!**

