

GUÍA PARA JÓVENES

“QUÉDATE EN CASA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS”

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA
NEGOCIADO DE JUVENTUD



MANTÉN TUS RUTINAS

ES IMPORTANTE QUE TE ORGANICES EL DÍA.

PLANIFICA LAS DIVERSAS ACTIVIDADES QUE VAS A DESARROLLAR.

MANTENERTE **ACTIVO** TE AYUDARA A PASARLO MEJOR.

ESTUDIA EN CASA

ESTUDIA EL TIEMPO SUFICIENTE QUE TE PERMITA MANTENER
TUS **MATERIAS AL DÍA** Y ENFRENTARTE AL CERCANO FINAL
DEL CURSO ESCOLAR.

TRABAJA DESDE CASA

SI ESTAS TRABAJANDO Y PUEDES, HAZLO DESDE CASA.

SI TU TRABAJO NO TE LO PERMITE, RESPETA LAS INDICACIONES
SANITARIAS RECOMENDADAS.

DIVIÉRTETE EN CASA

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS TE PUEDEN AYUDAR A LLEVAR MEJOR ESTA SITUACIÓN, PERO NO LO OLVIDES,... EXISTEN OTROS MEDIOS PARA DISFRUTAR DEL TIEMPO DE OCIO EN CASA:

JUEGOS DE MESA, JUEGOS TRADICIONALES, LECTURAS, CINE, VIDEOS...
EN FAMILIA.

MUÉVETE EN CASA

DEDICA ALGÚN TIEMPO AL EJERCICIO FÍSICO.

NOS OFRECE LA POSIBILIDAD DE MANTENER NUESTRO CUERPO ACTIVO.

LA PRÁCTICA REGULAR AYUDA A DEFENDERNOS CONTRA LAS ENFERMEDADES.

COLABORA EN CASA

AYUDA EN EL MANTENIMIENTO DEL ORDEN Y LA HIGIENE. AHORA MÁS QUE NUNCA ES DE VITAL IMPORTANCIA.

AYUDA A PREPARAR LA COMIDA: ELABORA UN PLATO QUE PODÁIS DISFRUTAR EN CASA,...



TEMAS PENDIENTES

APROVECHA PARA PONERTE AL DÍA EN COSAS QUE SIEMPRE HAS TENIDO EN MENTE Y NO LO HAS HECHO POR FALTA DE TIEMPO.

A MODO EJEMPLO:

HAZTE EL CARNE JÓVEN. TE OFRECE VENTAJAS Y DESCUENTOS EN ALGUNOS SERVICIOS Y ESTABLECIMIENTOS.

LO PUEDES HACER ON LINE

HAZ VISITAS VIRTUALES A AQUELLOS LUGARES QUE EN ALGÚN MOMENTO DE TU VIDA TE GUSTARÍA VISITAR, IR DE ERASMUS,...

UNAS CONSIDERACIONES

PLANTÉATE AYUDAR A LOS DEMÁS DESDE ALGUNA INICIATIVA DE VOLUNTARIADO.

PUEDES HACERLO EN TU ENTORNO CERCANO SUMÁNDOTE A ALGUNA DE LAS INICIATIVAS QUE HA PUESTO EN MARCHA TU AYUNTAMIENTO.

OTRAS CONSIDERACIONES

APROVECHA LA AVALANCHA DE TUTORIALES, QUE ESPECIALMENTE ESTOS DÍAS NOS INVADE, Y APRENDE A HACER ALGO NUEVO DESDE CASA.

SI ADEMÁS TIENES OTRAS SUGERENCIAS O IDEAS QUE PUEDAN AYUDAR A LOS DEMÁS A PASARLO MEJOR, COMPÁRTELAS ENTRE TUS AMIGOS Y PONLAS EN MARCHA.

EN DEFINITIVA

QUÉDATE EN CASA DE FORMA **ACTIVA** Y ¡CUÍDATE!