

# ¿QUÉ PUEDES HACER en casa para PASAR EL TIEMPO? ...



Por una cultura de la vida, su calidad y su sentido

**Estar en casa 24/7 puede significar tener mucho tiempo libre** y que tu familia necesite de ti, por eso te invitamos a probar algunas actividades para **aprovechar tus espacios de dispersión.**

## Vuelve a verte con tus familiares:



Utiliza las redes sociales a tu favor y haz videollamadas con aquellos miembros de tu familia.

## Llama a tus amigos:



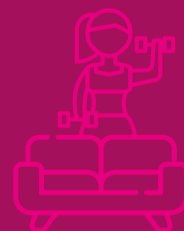
Si te sientes agobiado por esta situación, comunícate con tu círculo de apoyo. Ellos serán de mucha ayuda, ¡no estás solo!

## Acoge lo tradicional:



Disfruta de actividades lúdicas como juegos de mesa, ver películas o cocinar entre todos.

## Prueba nuevos espacios para tu actividad física:



Busca relajarte o ejercitarte en distintos espacios de tu casa para mantener tu salud física y mental.

Estas y más actividades pueden ayudarte a mantener en forma, unirte más a tu familia y conocer algo nuevo que quieras aprender.

## ¿Qué esperas?

[Descubre más actividades](#)