

Actividades saludables

DE MAÑANA

- ¡Piense en 3 cosas por las que está agradecido en cuanto se despierte!
- ¡Guarde su teléfono, párese en un lugar soleado y respire hondo 5 veces!
- Cepíllese los dientes con la mano opuesta! Esto pone el cerebro en marcha y hace que sea un día de logros.
- Busca en línea conciertos en vivo de Instagram gratis Sigue el hashtag [#LiveFromHome](#).
- Haga una lista de todas las cosas que desea lograr hoy.
- ¡A REÍR! ¡REÍR! ¡REÍR!
- ¡Paint-along con Bob Ross en Netflix!
- ¡Planta flores! ¡Naturalizar" es nutrir!
- Ponga las luces de Navidad en su casa para despertar alegría para usted y sus vecinos.
- ¡Mire la Panda Cam en el [Zoológico Nacional!](#)
- Pruebe un nuevo tutorial de maquillaje en YouTube.
- ¡Recorte su cabello!

TARDE

- Lleve un libro a un lugar soleado en su casa o patio. ¡Absorba esa vitamina D!
- ¡Organice una fiesta de karaoke virtual o en casa!
- Reorganice su habitación y reorganice sus muebles! Cree un espacio en el que pasar tiempo le emocione.
- Complete un proyecto de mejora del hogar.
- Pida impresiones de sus recuerdos favoritos y cuélguelos en su habitación.
- ¡Salga y respire un poco de aire fresco! Tóstese bajo ese sol.
- Pruebe un nuevo pasatiempo como tejer, tocar un instrumento o doblar globos.
- Haga un recorrido virtual por su museo favorito en [Travel + Leisure](#).

NOCHE

- Vea la puesta de sol.
- ¡A REÍR! ¡REÍR! ¡REÍR!
- Coloree una página para colorear gratis de [The Spruce Crafts](#).
- Haga una fiesta de baile todas las noches! Invite a amigos, familiares y vecinos a unirse a través de Zoom, FaceTime o Skype.
- Acurrúquese con una mascota.
- Descargue la [Aplicación This Is Sand](#) para hacer arte de arena en su teléfono!
- Vuelva a leer su libro favorito antes de acostarse.
- Haga estiramiento durante 15 minutos antes de acostarse.

Consejos para conversaciones y actividades basadas en la fuerza