

# HOMBRES ANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

## ¿qué hacer para entretenerse en cuarentena?



Compa, si usted vive en esa casa, entonces es su responsabilidad limpiar.



Aprenda una canción en otro idioma



Navegar en redes Sociales no más de 2 horas al día



Aprender a lavar mi propia ropa, y hacerlo siempre



Escoja un tema interesante, y lea un poco.



Busque videos interesantes y véalos con alguien de su familia.



Si usted usa un plato o vaso, entonces lávelo



No se herrumbre, dedíquele algunas horas al estudio



Vea una película con alguien de la casa



Ordene su habitación, nada cuesta.



Haga ejercicios para mantener el cuerpo en movimiento.



Dedique tiempo a la gente con la que vive



Aprenda a cocinar algo nuevo



Duerma lo necesario, no se exagere.



Nada cuesta decir “gracias”, “te aprecio”, “te quiero”, “te amo”.

Si necesitas apoyo de Wem Joven, llama al **2234-2730** o al **9-1-1** de lunes a viernes, 2 pm - 8 pm



Wem Joven



Wem Joven

www.

institutowemcr.org