

SEGUROS

sura 



[#AsegúrateDeCambiarTusHábitos](#)

EN CASA

El aislamiento es la mejor prevención contra el **Covid-19**, por esto te invitamos a quedarte en casa.

## **Cuidándote nos ayudarás a cuidar de todos.**

Cuidar a los demás y cuidarte a ti es lo más importante para nosotros en este momento, y aunque sabemos que es una situación diferente que nos reta como personas y como sociedad, en SURA estamos comprometidos en ayudarte a que sea más llevadero, por eso construimos un listado de actividades para que te mantengas activo estos días.

# PARA TRABAJAR LA INCERTIDUMBRE

## TE PROPONEMOS ESTOS EJERCICIOS:

Escoge una o dos actividades cada mañana y así verás como todos los días tienes algo por hacer.



1. En una hoja de papel escribe 5 desventajas de no poder salir y 10 ventajas de estar en casa.



2. Escribe una frase que motive a otros y ponla en la venta o en un lugar donde muchos puedan leerla.



3. Construye una autobiografía, como todos los famosos: en un lado de la página escribe lo que estás sintiendo hoy, y en la otra escribe una anécdota de tu vida. Al terminar tendrás un maravilloso libro.



4. Pídele a cada una de las personas que están contigo que cuente una historia muy divertida que haya vivido.



5. Percibe lo que sientes. Intenta respirar cinco veces muy profundo. Cada vez que te sientas angustiado puedes hacerlo.



6. Aprovecha el día para retomar tu creencia espiritual. Prácticala durante 5 minutos.



7. Haz un video de un minuto en el que le enseñes a otros eso que sabes hacer muy bien. Compártelo.



8. Estrecha los lazos con esa mascota que hay en casa.



9. Cuida las plantas que hay en tu hogar, convérsales, riégalas, recuerda que las palabras de amor tienen un gran poder en todos los seres vivos.



10. Siéntate cinco minutos y disfruta el silencio, regálate cinco minutos de calma.



11. Te proponemos una actividad más profunda: habla sobre las emociones que te está generando esta situación. No juzgues, no te burles, solo trata de comprender a los demás y expón tus sentimientos.



12. Construye una lista de 10 deseos.



13. Invita a los demás miembros de la casa a cantar juntos. Hagamos karaoke.



14. Construye un mensaje de aliento para todo el personal de la salud que está trabajando porque todos estemos bien y compártelo con tu familia o en las redes sociales.



15. ¿Qué tal si hoy estás pendiente de todos tus amigos o familiares que viven solos o están lejos? Llámalos para hacerles compañía un rato. Este es un momento en el que nos estamos y nos están protegiendo, estamos cuidándonos todos.



16. Dedicar este día a hacer actividades de voluntariado: en internet podemos tener múltiples opciones.



## AHORA TENEMOS UNAS IDEAS PARA QUE CUIDES DE TI MISMO Y TENGAS

### OPCIONES PARA APROVECHAR ESTOS DÍAS DE UNA FORMA DIFERENTE.



1. Empieza a leer un libro, hay muchas opciones entretenidas, un capítulo diario. Busca alguno de los que tienes en casa.



2. ¿Cómo vas con la lectura del libro?



3. Repasa todas las recomendaciones para proteger tu salud.



4. Baila con esa música que te apasiona. Hazlo al menos 10 minutos.



5. Aprovecha y come en familia.



6. Puedes participar en redes sociales y construir una publicación propia para compartir las circunstancias que estás viviendo.



7. Escribe una carta y una postal, dirigida a esa persona a la que nunca pudiste enviársela o alguien a quien le quieres contar o expresar algo.



8. La tarde será de juegos de mesa con tu familia.



9. Piensa en alguien que te ofendió y perdónalo en silencio.

## AHORA TENEMOS UNAS IDEAS PARA QUE CUIDES DE TI MISMO Y TENGAS

### OPCIONES PARA APROVECHAR ESTOS DÍAS DE UNA FORMA DIFERENTE.



10. Que este día sea el perfecto para conocer un poco más a cada uno de los que vivimos en casa: pregúntales qué les encanta y cuéntales lo que a ti te fascina.



11. Enséñale a alguien de tu casa a jugar ajedrez, cartas o un juego de mesa que te guste.



12. Retoma ese instrumento musical que tienes abandonado.



13. Descubre algo nuevo que te apasione. ¿Qué tal si empiezas a descubrir la astronomía, la mecánica o la historia?



14. Comunícate con todas esas personas con las que hace tiempo no hablas. ¿Y si aprovechas para reconciliarte con viejas amistades?



15. Busquemos en televisión, en internet o en un libro algo que te haga reír. Nada mejor que hacerlo a carcajadas.



16. ¿Qué tal si hoy nos dedicamos a buscar las fotos viejas? Viaja en el tiempo por medio de fotografías y recuerdos.



17. ¿Y si organizas todos tus recuerdos, fotos, cartas y todo lo que tengas?



18. Date un tiempo para organizar tus papeles, apuntes, notas y demás, así quedará todo listo para cuando lo necesites.



# ¿QUÉ TAL SI CONSTRUYES UNA AGENDA DIARIA?

## AQUÍ TE DAMOS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER



1. Organiza esos cajones que por falta de tiempo no has podido arreglar.



2. Cambia los muebles de lugar. Hazlo en familia.



3. Mira el programa de televisión que más le gusta a la persona con la que convives, aunque no lo entiendas, estarás con él. Mañana, lo invitas a ver tu programa favorito.



4. Ve a la cocina y prepara ese alimento que te queda delicioso para quienes están en casa, o para algún vecino que esté solo. Házselo llegar sin ponerte en riesgo.



5. Aprovecha hoy para oír esa música que tanto te gusta.



6. Hoy dedica tiempo a aprender a usar algo de tecnología: por ejemplo, busca nuevas aplicaciones.



7. Aprende un poema hoy, por ejemplo, de Pablo Neruda, de Rafael Pombo o de Porfirio Barba Jacob.



8. Disfruta la novela, o las series, que nunca has tenido tiempo de ver.



9. Haz un crucigrama, no importa que nunca lo hayas hecho.



10. A muchos nos encantan las sopas de letras, hoy puedes hacer un concurso contra reloj para divertirte en familia.

## ¿QUÉ TAL SI CONSTRUYES UNA AGENDA DIARIA?

### AQUÍ TE DAMOS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER



11. Cambia tu peinado y ropa. Estrena eso que tienes guardado para una ocasión especial. Ese día llegó, es hoy.



12. Hoy dedícate a hacer esas reparaciones que has venido aplazando en casa.



13. Dedícate a sacar de tus cajones aquello que ya no usas.



14. En este día haz una visita virtual a alguno de los museos del mundo:  
Metropolitan Museum - Nueva York <https://artsandculture.google.com/explore>  
Hermitage - San Petersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>  
National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>



15. Dedícate a fortalecer tu planeación y haz un rompecabezas. Saca ese que está en casa hace muchos años.



16. Aprovecha este tiempo para hacer ese curso, vía web, que siempre has querido tener.



17. Construye una pequeña huerta en casa: si tienes semillas empieza, de lo contrario pon a secar alguna que extraigas de los alimentos que consumes.



18. Revisa los documentos y pendientes legales que tengas aplazados por falta de tiempo.



19. Revisa el botiquín de la casa y saca todos los productos vencidos, o que has comprado sin receta, y sepáralos o deséchalos.



20. Hoy vete de paseo sin salir de casa, por ejemplo, a la playa. Entonces, ponte el atuendo apropiado, haz una comida correspondiente y busca una película o un video de ese lugar en el que vas a estar.



## ¿QUÉ TAL SI CONSTRUYES UNA AGENDA DIARIA?

### AQUÍ TE DAMOS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER

21. Reúnete con tus amigos de manera virtual y ponte al día, así puedes seguir programando las reuniones.



22. Haz un poema.



23. Tenemos tantos adornos guardados, cambia la decoración de la casa.



24. Dedícate a hacer sesiones fotográficas durante el día. Todas esas cosas divertidas que pasan en casa, las registrarás o esos espacios tan bellos que te gustaría grabar.



25. Reactiva la suscripción del periódico o de la revista que hace tiempo cancelaste. Disfrutarás mucho sus contenidos.



26. Dedicar este día a escribir un cuento relacionado con el momento más feliz de tu vida.



27. ¿Y si empiezas a aprender otro idioma? Existen cursos virtuales gratuitos.



28. Dedicar parte de tu tiempo de hoy a oír radio: recuerda las épocas en las que era más popular.



29. Planifica tu próximo viaje en familia.



30. Celebra todos aquellos festejos atrasados y haz decoraciones con lo que tienes en casa.



31. ¿Terminaste de leer tu primer libro? Empieza el siguiente.



32. ¿Y si miras las fotografías y cuentas o escribes las historias que evocan cada una de ellas?



**CUÍDATE Y DISFRUTA  
ESTE TIEMPO EN FAMILIA**

**#AsegúrateDeCambiarTusHábitos**

**EN CASA**

LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.  
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS  
LAS MEDIDAS SANITARIAS!  
**ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.**

Para más información visita  
[www.segurossura.com/covid19](http://www.segurossura.com/covid19)