

Toma este tiempo en casa como un momento de cambio, de adaptación, de innovación y de autoconocimiento.

Aquí algunos consejos para que el tiempo sea ameno y divertido

Si venías con un ritmo de vida muy acelerado y “no tenías tiempo para muchas cosas”, date la oportunidad de disminuir la velocidad, reflexionar sobre tus prioridades y comenzar a hacer lo que más te gusta.

Aprovecha el tiempo en actividades que te aportan valor: lectura, cocina, ejercicio físico, y no te hiperinformes sobre el coronavirus ni consumas noticias amarillistas todo el día.

Para cada persona este momento de distanciamiento físico puede significar o vivirse diferente. Adáptate y promueve el mutuo respeto por las rutinas de las demás personas con las que vives, coordina horarios, distribuye las tareas domésticas de forma equitativa.

Escríbenos al correo: info@indecococonstructora.com