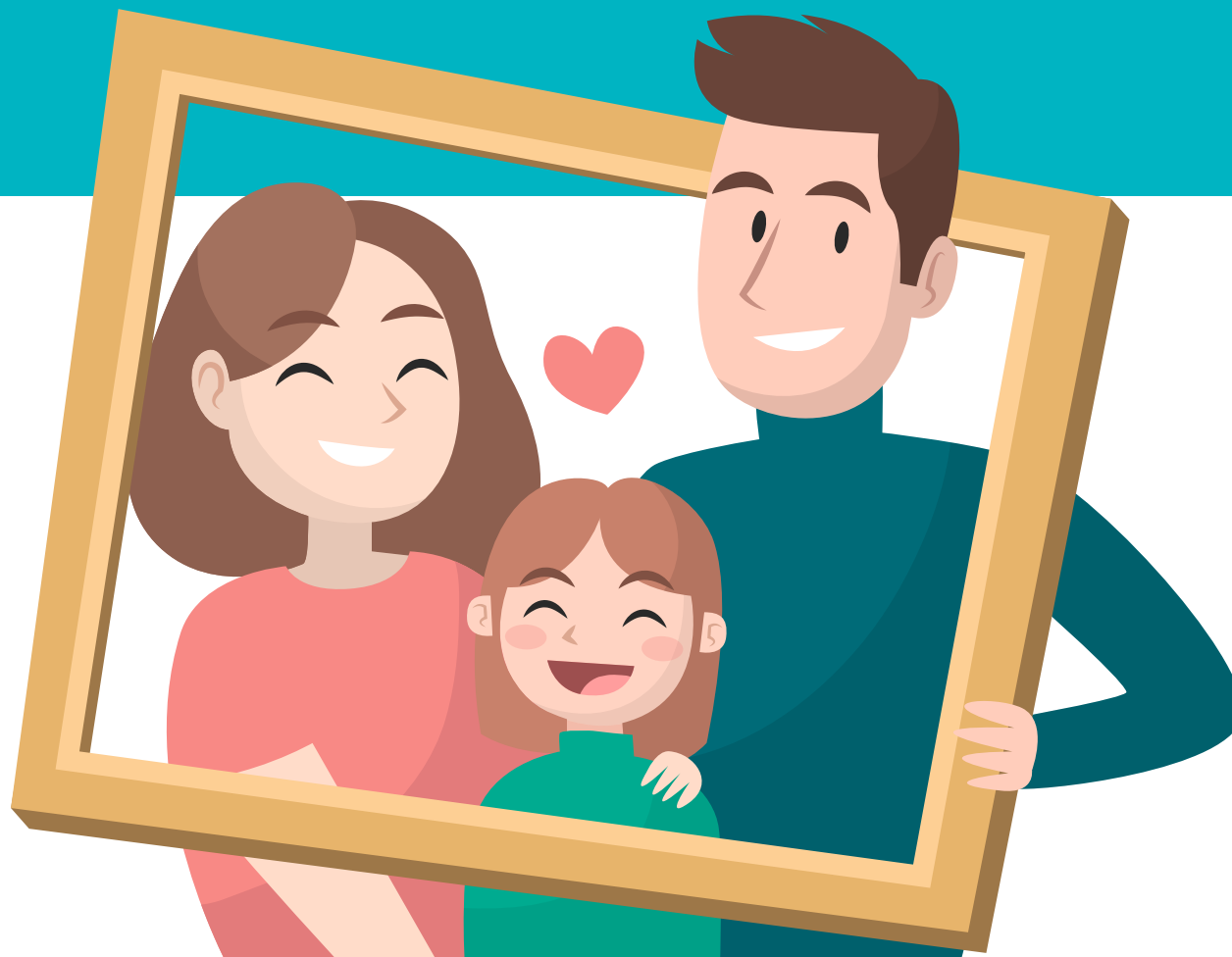


# Web Home:

## Cuidado personal



Lavarse las manos frecuentemente.



Acatar la indicación de aislamiento en los hogares.



Dormir 8 horas diarias.



Regular el tiempo frente a las pantallas.



Tomar abundante agua y comer saludable.



Encontrar formas creativas de ejercitar en la casa.



Destinar tiempo para actividades recreativas como leer, escuchar música, jugar con mascotas, etc.



Compartir tiempo de calidad en familia. Ideal, por ejemplo, compartir en torno a juegos de mesa, cartas, naipes, etc.



Conversar en familia de nuestras aprensiones y miedos de manera clara y oportuna



Cuidar de los nuestros y nuestros entorno

Te invitamos a estar siempre informados a través de nuestra web:

➔ [www.pumahue.cl/contingencia-coronavirus](http://www.pumahue.cl/contingencia-coronavirus)

**COGNITA**

An inspiring world of education

juntos enfrentamos el  
*Coronavirus*