

20 FORMAS DE CREAR RESILIENCIA EN EL HOGAR

IDEAS PARA ADULTOS

#1 ¡Controla el estrés coloreando!!

#2 Lee un libro en línea

#3 ¡Crea una nueva lista de canciones mira esta!

#4 Comunícate con tus amigos y tu familia a través de video!

#5 conecta con tu espiritualidad

#6 TRATA DE HACER QUE PUEDES TRABAJAR DESDE LA CASA

#7 visita un museo virtualmente

#8 ¡Haz ejercicio!

#9 Toma un descanso de las noticias

#10 DISFRUTA DE UN BAÑO EN CALMA Y MEDITACIÓN

#11 Cuarentena y descanso, con una fiesta de Netflix

#12 ¡Elabora un tapabocas!

#13 ¡Cocina!

#14 P Juega con tus amigos en la casa, o en línea

#15 Encuentra el niño en ti, y escucha un cuento de niños.

#16 Limpia & crea un a espacio relajante

#17 RECOMIENDA UN NUEVO LIBRO

#18 ¡Crea un jardín adentro afuera!!

#19 PRACTICA YOGA

#20

¡Postéalo usando #ResilienceWeekVA para compartir como estas haciendo para crear resiliencia en el hogar!

CREADO POR:

greater richmond
SCAN
stop child abuse now

