



*Tiempos en  
cuarentena*

## *Familiares a distancia*

Durante esta pandemia mucha gente que vive lejos de sus familiares no ha podido verlos. Lo que yo recomendaría sería intentar hablar por videollamadas con ellos para estar comunicados y al tanto.

Lo mejor es no ponerse a pensar siempre en eso ya que puede llegar a deprimirte el hecho de estar pensando a cada rato en que estas lejos de la familia.

## *Hobbies*

Muchas personas con aficiones algo diferentes o complicadas también se han visto afectadas por nuestra situación de hoy en día.

Lo mejor sería buscar algo nuevo. Aprender algo, bailar, cocinar o hacer algo que te llame la atención.

Puede ser difícil al principio ya que no es algo a lo que estemos acostumbrados y podemos tener algo que nos deprima por detrás, pero buscando algo que nos distraiga se nos olvidarán esos problemas y molestias.

También la idea es no pensar siempre negativamente, hay que buscar algo bueno entre lo malo.

## *Amigas y amigos*

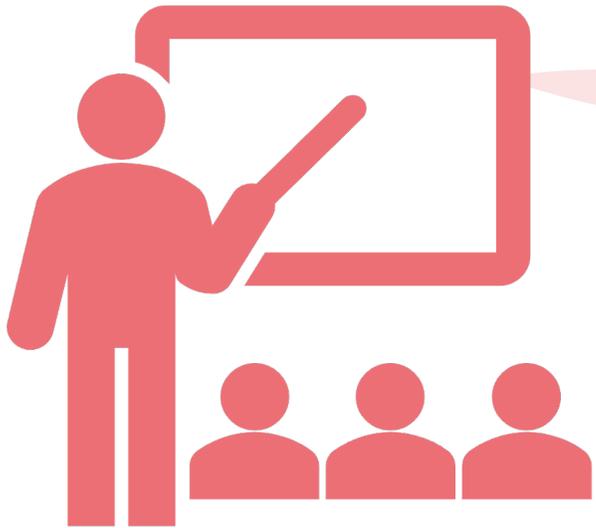
Yo creo que la mayoría está de acuerdo con esto y es que todos extrañamos a nuestros amigos. En mi caso es distinto porque mis mejores amigas son mis vecinas y las veo casi todos los días. Pero aun así cuando no podemos juntarnos nos vemos por videollamada y hablamos por WhatsApp y cosas así.

Si son niños más pequeños y no tienen celular pueden pedirle a sus papas que les presten un rato para comunicarse con sus amigos y poder pasar el rato hablando con ellos.

Claramente no es lo mismo verlos por pantalla que en persona pero tenemos que buscar soluciones para lo que estamos viviendo.

## *Colegio y clases online*

Este es un tema también que a la mayoría le ha costado de cierta forma. El tema de organizarse, las tareas, las videollamadas con profesores y cosas así no fueron tan fáciles al principio. Ahora ya llevamos un tiempo y si tomamos esto con calma se nos hará más fácil poder organizarnos.



Aparte de eso los profesores entienden por lo que estamos pasando y creo que casi todos entienden cuando nos atrasamos con las tareas así que no hay que tomarse esto como si fuera el fin del mundo, si lo tomamos con calma podremos hacer las cosas bien y si necesitamos ayuda hay que pedirla siempre.

# *Pymes*

Bueno creo que más de uno tiene un familiar con una pyme. En esta cuarentena y pandemia las pymes están pasando por momentos difíciles ya que las ventas han disminuido para la suerte de algunos no tan drásticamente pero lamentablemente para la de otros ha disminuido de gran forma.

Podríamos ayudar a compartir estas pequeñas y medianas empresas por redes sociales para que puedan lograr vender como antes. Y si un familiar tuyo o un conocido tiene una pyme, apoya a esa persona, muéstrale tu apoyo y se positivo, haz que esa persona no se deprima. Apóyalo tanto moral como físicamente.

Ayudar a las pymes nunca está de más.

## *Seres queridos angustiados o contagiados*

En esto que estamos viviendo la mayoría de los niños no entiende qué está pasando con el mundo. Por qué no podemos salir a la calle? Por qué no podemos ver a nuestros amigos? Por qué tenemos que estar protegidos al salir?

Son preguntas muy comunes respecto al Covid.

Papas, tienen que explicarle a sus hijos por lo que estamos pasando, cuéntenles, no se queden callados, ellos se asustan, también tienen miedo.

Sé que hay muchos niños que están siendo últimamente la fuente de “felicidad” en muchos hogares porque los adultos están asustados.

Si tienen un familiar enfermo NO PIENSEN NEGATIVAMENTE, es difícil, si, pero hay que ser fuertes y saber salir adelante.

# *Mi propia experiencia durante la pandemia*



Para ser sincera, no tengo miedo de lo que estamos viviendo. Creo que es un reto que tenemos que pasar.



Estoy algo preocupada por mis papas. Ambos tienen riesgo de morir por esta enfermedad. Pero nos hemos cuidado perfectamente y hemos respetado todas las medidas sanitarias.



Mi mamá tiene miedo, llora pero lo único que podemos hacer es tranquilizarla y decirle que todo estará bien aun cuando no lo está del 100 por ciento.



Por mi lado, he experimentado cosas nuevas. Me corté el pelo y me lo teñí, aprendí a cocinar cosas nuevas y me he visto más de 15 series, no sé como lo hice pero lo hice.