



**COLEGIO
DE BACHILLERES**
DEL ESTADO DE QUERÉTARO



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN

QRO
ORGULLO
DE **MX**

#QuédateEnCasa

DESDE MI VENTANA

5 recomendaciones para redescubrirme en casa



¿Cómo hacer más fácil la cuarentena en casa?

- Acepta y expresa cómo te sientes.
- Crea una rutina, escríbela, adáptala y síguela.
- Mueve y relaja tu cuerpo.
- Comunícate con tus seres queridos, amigos y familia.
- Toma un tiempo para ti, relájate, no todo es tarea o trabajo.

#EnCOBAQ
Transformamos Vidas

#Orgullo
COBAQ 