



**COLEGIO  
DE BACHILLERES**  
DEL ESTADO DE QUERÉTARO



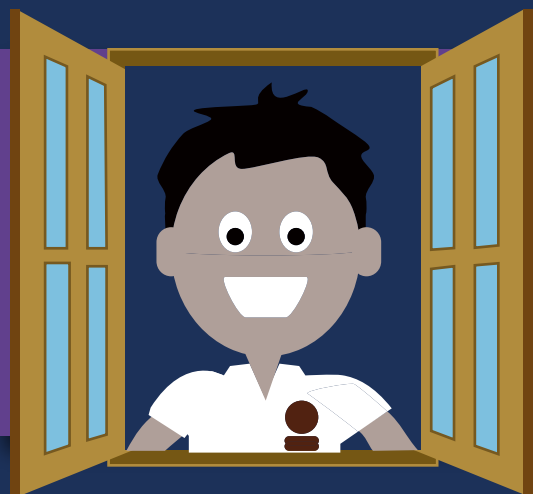
SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN

**QRO**  
ORGULLO  
DE **MX**

**#QuédateEnCasa**

# DESDE MI VENTANA

**5 recomendaciones para redescubrirme en casa**



## El tiempo vuela cuando te diviertes

- Realiza actividades creativas y saludables en tu tiempo libre.
- Considera que el disfrute y la diversión, no son sinónimo de riesgo.
- Identifica actividades creativas y saludables que te apoyen en tu manejo emocional.
- Realizar una actividad creativa apoya en el manejo del estrés y hace que el tiempo vuele.
- Establece metas a corto plazo en una actividad creativa y saludable, verás los resultados.

**#EnCOBAQ**  
**TransformamosVidas**

**#Orgullo**  
**COBAQ**

