



**COLEGIO
DE BACHILLERES**
DEL ESTADO DE QUERÉTARO

¿QUÉ HACER EN CASA?

Cinco consejos que te ayudarán a sentirte mejor.

#QuédateEnCasa

1. Ejercítate



Actívate y diviértete, baila, sube y baja escaleras, practica yoga o encuentra el ejercicio ideal para ti.

2. Come sanamente



Mantén hábitos saludables de alimentación y fortalece tu sistema inmunológico.

3. Aprende algo nuevo



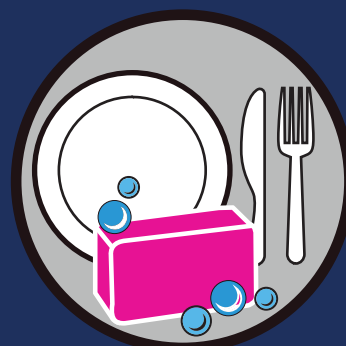
Es un buen momento para cocinar, pintar, tocar un instrumento musical, conocer otro idioma, editar videos, etcétera.

4. Mantén la mente sana



Lee, canta, escribe, juega y habla de tus sentimientos y emociones con alguien de confianza.

5. Apoya en casa



Ordena tu habitación, lava los trastes y colabora en las diferentes labores del hogar.

**#Orgullo
COBAQ** 

**#EnCOBAQ
TransformamosVidas**