

UN MANUAL PARA TÍ

¿CÓMO DISFRUTAR EL COVID-19?

"Cuando no podemos cambiar la
situación, estamos desafiados a
cambiarnos a nosotros mismos" - Viktor
E. Frankl

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE MANUAL?

Recursos que te ayudarán a comprender cómo utilizar la tecnología

Actividades y clases en línea; La oportunidad de dar tus propias clases

Actividades para hacer, sin necesidad de utilizar tecnología

Videos grabados con actividades y clases para que los veas cuando quieras

ÍNDICE

En éste índice encontraras todo el contenido del manual, puedes tocar directamente el cuadrado con el apartado que te interese y automáticamente el documento te va a llevar a ese apartado

TECNOLOGÍA

- Zoom
- Amazon

MANUALIDADES

- Scrapbook
- Tejer
- Pintar
- Hacer un diario
- Hacer pulseras
- Hacer rompecabezas
- Ordena tu casa
- Mandalas

EJERCICIO

FÍSICO

- Yoga en silla

ALIMENTACIÓN

- Menú Ideal
- Bebidas

ACTIVIDADES QUE REQUIEREN TECNOLOGÍA

- Meditaciones
- Visitas a museos
- Religión católica

ENTRETENIMIENTO RECOMENDACIONES

- Películas de amor
- Películas de drama
- Películas de acción
- Series
- Libros

ESTAMOS PARA ESCUCHARTE

- Call center

SEAMOS POSITIVOS

- Noticias frases y textos positivos

CLASES MEDIANTE ZOOM

- Dinámica de clases

Aprendamos a usar la

TECNOLOGÍA



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Zoom



"Las conversaciones no están canceladas"

Zoom es una aplicación que nos permite tener reuniones virtuales con mas de una persona a la vez

ENTRA A TU MAIL

1

1.-Entra a tu mail.

¿No tienes mail? ¡No te preocupes es muy fácil! Ingresa a www.gmail.com y da click a crear cuenta. Ingresa los datos que te pide y ¡listo!.

2

INVITACIÓN A ZOOM

2.-Recibirás una invitación para entrar a una reunión de zoom.



Unirse a la reunión Zoom

<https://zoom.us/j/149170214?pwd=WitPOHFERFBuT1Rjb0xjV0xHcG43UT09>

ID de reunión: 149 170 214
Contraseña: 366578

Móvil con un toque

+16465588656,,149170214# Estados Unidos de América (Nueva York)
+16699009128,,149170214# Estados Unidos de América (San José)

Marcar según su ubicación

+1 646 558 8656 Estados Unidos de América (Nueva York)
+1 669 900 9128 Estados Unidos de América (San José)
+1 253 215 8782 Estados Unidos de América
+1 301 715 8592 Estados Unidos de América
+1 312 626 6799 Estados Unidos de América (Chicago)
+1 346 248 7799 Estados Unidos de América (Houston)

ID de reunión: 149 170 214

Encuentre su número local: <https://zoom.us/j/adX1h6b6uC>

8:24 a. m.

3

CLICK AL LINK

3.-Dale click al link, en el apartado donde dice "unirse a la reunión de zoom".

Unirse a la reunión Zoom

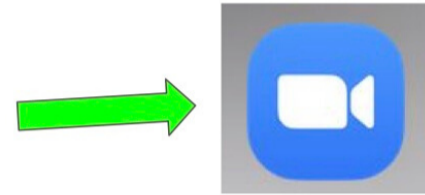
<https://us04web.zoom.us/j/284679697?pwd=Vi8xem5WeXdtdWhrb3RabXk0UkxDZz09>



4

DESCARGA DEL PROGRAMA

4.-En caso de que sea la primera vez que lo utiliza, se descargará a su computadora el programa necesario para conectarse. Cuando finalice la descarga haga clic en el botón "Ejecutar".



5

CLICK EN ABRIR

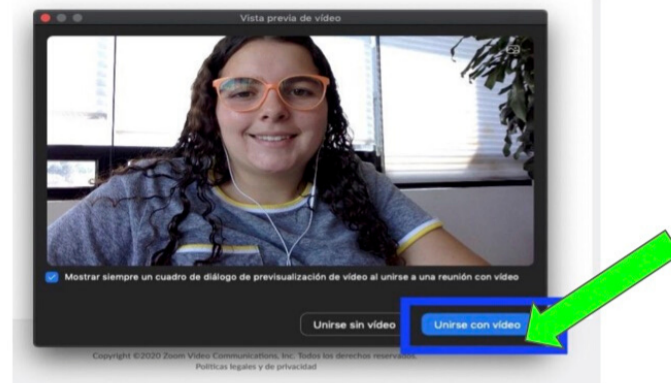
Haga click en el botón "Abrir Zoom Meetings". Permita que la página pueda abrir zoom



6

!ÚLTIMO CLICK!

Cuando finalice de abrir Zoom Meetings, haga click en el botón "Entrar al audio y video por computadora".

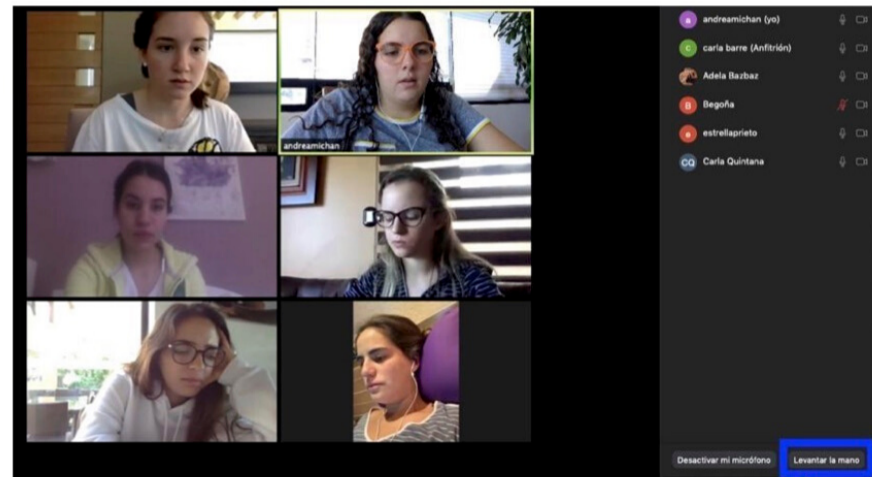


Si lo anterior no funciona: Ingresar el código y poner un nombre de usuario .

ALGUNAS COSAS EXTRAS QUE
TE PODRÍAN AYUDAR

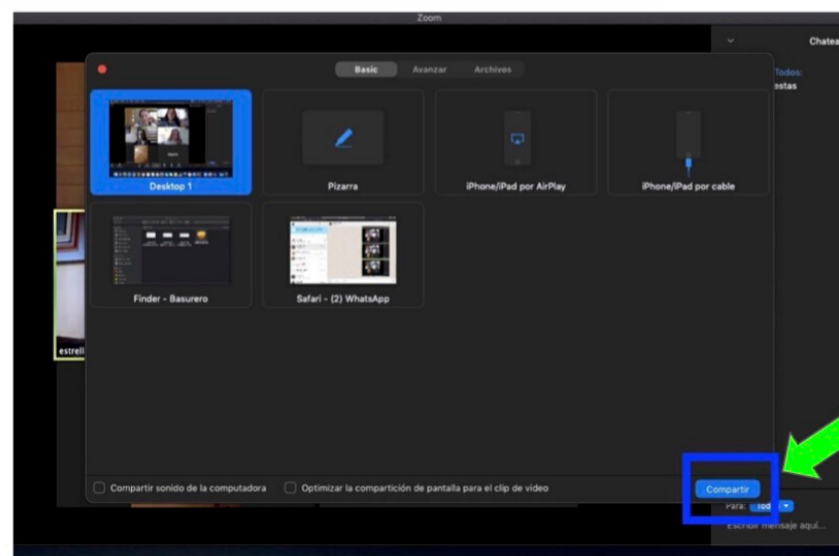
LEVANTAR LA MANO

Da click donde aparecen el número de participantes, te aparecerá en la barra lateral derecha el nombre de todos los participantes. Hasta arriba de esa barra lateral, hay un botón que dice levantar la mano, dale click para que te den el turno de hablar, cuando hayas terminado dale click donde dice bajar la mano.



COMPARTIR LA PANTALLA

En la barra de abajo, en medio, hay un botón que dice compartir pantalla, te va a salir un opción de todas las cosas que tienes abiertas en tu computadora y debes escoger la que quieras que aparezca.

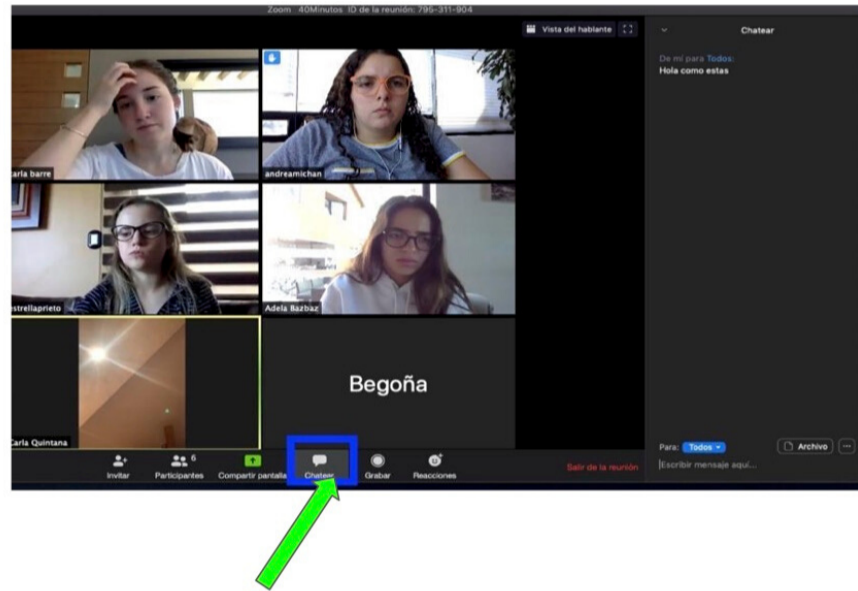


Este es el icono



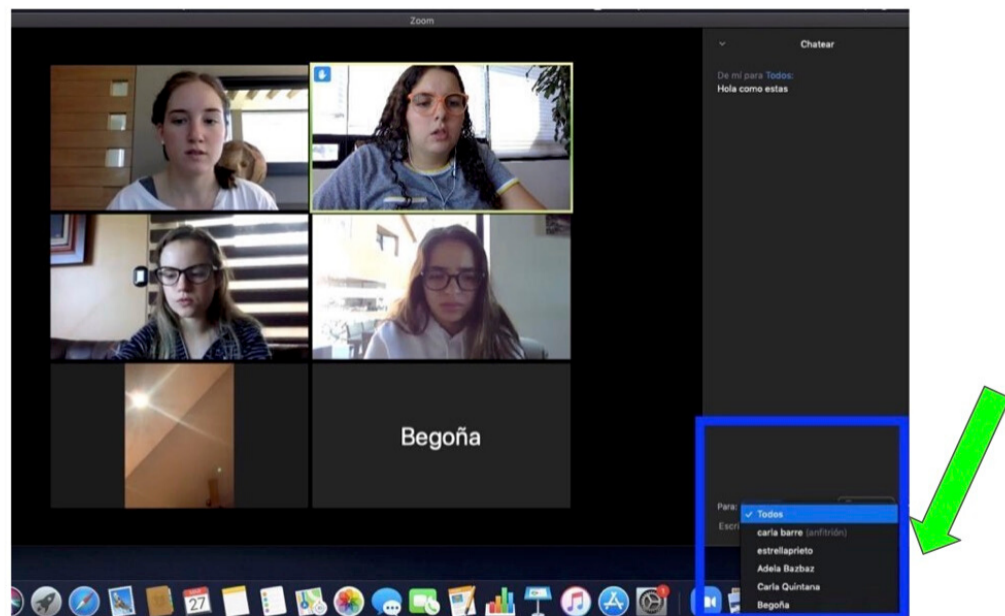
CHATEAR

Para poder chatear con alguien, debes de ir a la barra de abajo y darle click en chatear, se va a abrir una barra lateral derecha en donde aparecerá el chat de todos los participantes, para poder participar, debe poner el mensaje donde dice "escribir mensaje aquí".



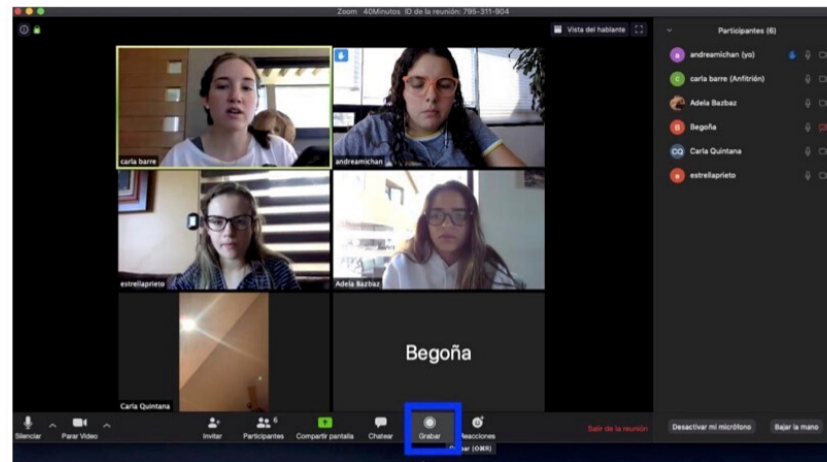
MENSAJE INDIVIDUAL

Si quieres enviar el mensaje a alguien en especial, en la misma barra lateral derecha aparecerá una opción donde dice "todos", dale click ahí y aparecerán todos los nombres de los participantes, elige el que quieras y el mensaje solo será enviado a esa persona.



GRABAR LA REUNIÓN

Por último, si quieres grabar la reunión, en la barra de abajo dale click al botón donde dice grabar. Se grabará toda la reunión y al final de esta, se guardará en tu escritorio/documentos como un video.



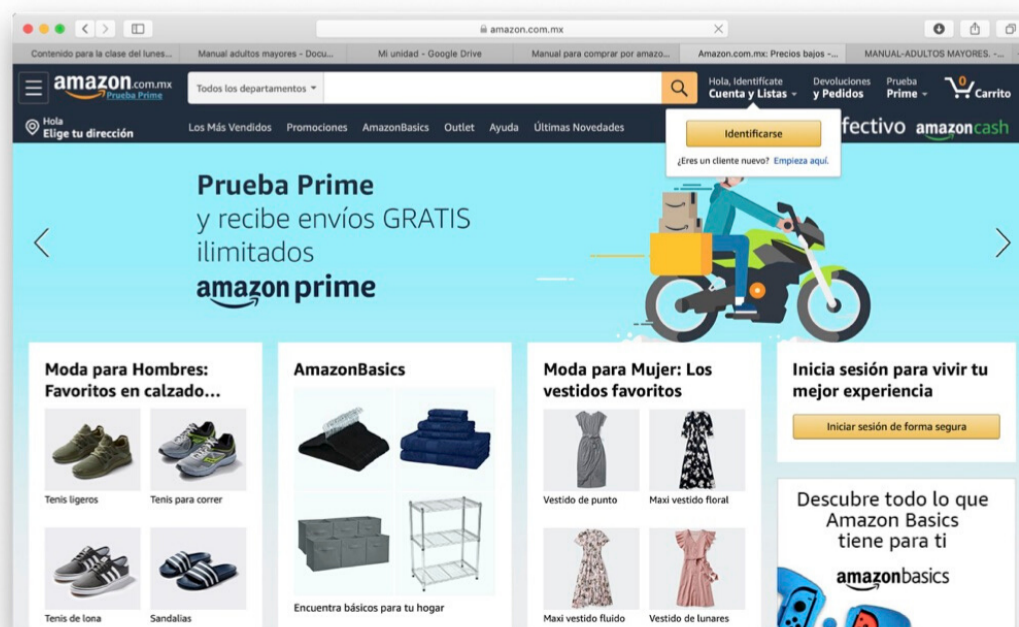
Amazon



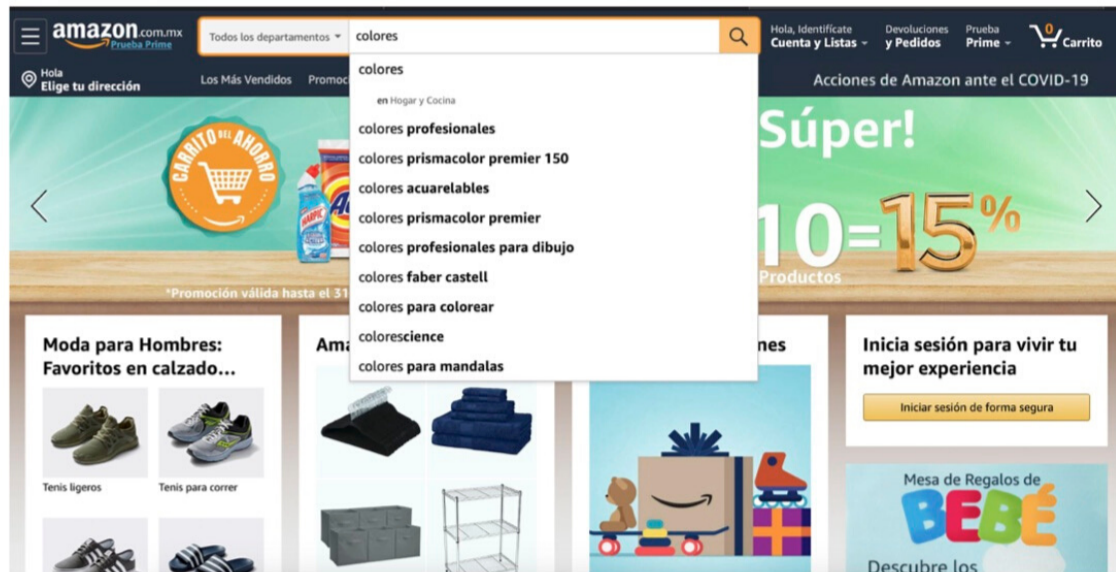
*¿Quién dijo que
tienes que
salir?*

Amazon es una
plataforma
medianate la cual
puedes comprar de
forma online

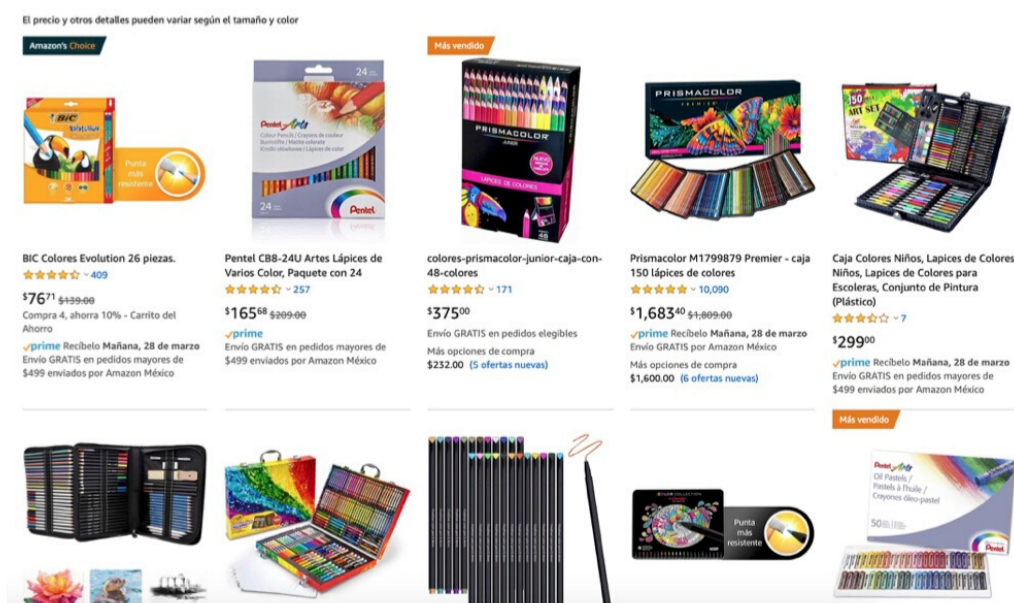
1. Ingresa a amazon.com.mx



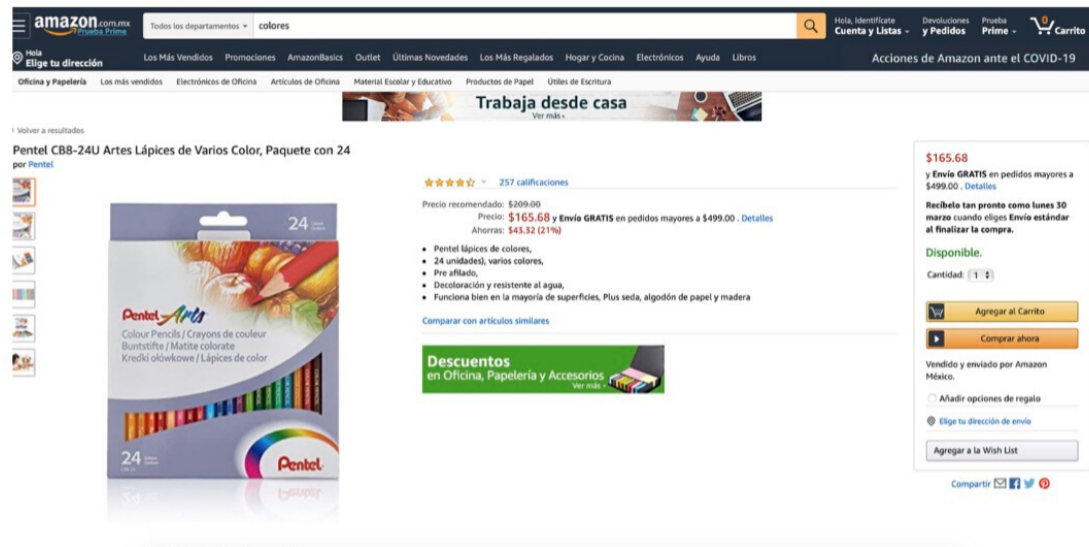
2. En la barra blanca ingresa el producto que quieres adquirir



3. Te van a salir muchas opciones escoge por el cual estés interesado



4. Al hacer click en el producto interesado, van a aparecer las diferentes características.



5. Si quieres adquirir el artículo le debes de dar clic en agregar al carrito.



6. Estos pasos se puede repetir para comprar diferentes artículos

The screenshot shows the Amazon product page for the 'Fashion Angels Tell Your Story Alphabet Bead Case Bracelet Making Kit (500+ Set)'. The product is displayed in a clear plastic case with various colored beads and a string. The price is listed as \$270.38 with a shipping cost of \$84.19. The page includes a star rating of 4.0, a 'Más vendido #1' badge, and a list of features such as 'Wear your story on your wrist when you design a message or name bracelet using the alphabet beads included in this kit'. The right side of the page shows the 'Agregar al Carrito' (Add to Cart) button and the 'Comprar ahora' (Buy Now) button. The top navigation bar includes 'Hola, Identifícate Cuenta y Listas', 'Devoluciones y Pedidos', 'Prueba Prime', and 'Carrito'.

7. Para finalizar tu compra debes de dar clic en el carrito

This screenshot shows the top navigation bar of the Amazon website. It includes links for 'Hola, Identifícate Cuenta y Listas', 'Devoluciones y Pedidos', and 'Prueba Prime'. The 'Carrito' (Cart) icon, which shows a shopping cart with the number '4' inside, is highlighted with a black arrow. Below the navigation bar, there is a banner for 'Acciones de Amazon ante el COVID-19'.

This screenshot shows a yellow button with the text 'pago (4 artículos)' (payment (4 items)). The button is positioned below a grey rectangular area, which likely represents the cart's content area.

8. Va aparecer todos tus artículos en el carrito y el total de la compra y debes de dar clic en proceder el pago

Carrito

- Gravity Falls. ¡No colores este libro! por Disney
Pasta blanda
Disponibile
Es un regalo
Cantidad: 1 | Eliminar | Guardar para más tarde
- Just My Style braidastic Art and Craft Kit por Horizon Grupo EE. UU.
Disponibile
Es un regalo
Cantidad: 1 | Eliminar | Guardar para más tarde | Ver más productos similares
- Melissa & Doug Rompecabezas de Mascotas, 4 Rompecabezas con Caja de Almacenamiento, Juguete de Madera (12 Piezas)
Disponibile
Es un regalo
Cantidad: 1 | Eliminar | Guardar para más tarde | Ver más productos similares
- Mirreynato por 1: Ricardo Raphael
Pasta blanda
Envío en 1 a 3 meses.
Es un regalo
Cantidad: 1 | Eliminar | Guardar para más tarde

Total de la compra

Subtotal (4 productos): **\$863.76**

tramitar el pedido.
Subtotal (4 productos): **\$863.76**
Este pedido es un regalo
Proceder al pago

Los más vendidos en eBooks Kindle

- La Divina Comedia: el... Dante Alighieri
★★★★★ 76
Edición Kindle \$8.10
Ver las opciones de co
- El fin de la eternidad Isaac Asimov
★★★★★ 115
Edición Kindle \$29.00
Ver las opciones de co
- Harry Potter y la... J.K. Rowling
★★★★★ 1,168
Edición Kindle \$109.00
Ver las opciones de co
- El cerebro del niño: 12... Daniel J. Siegel
★★★★★ 414
Edición Kindle \$98.00
Ver las opciones de co

El precio y la disponibilidad de los productos de Amazon.com.mx están sujetos a cambio. En el carrito de compras puedes dejar temporalmente los productos que quieras. Aparecerá el precio más reciente de cada producto. ¿Tienes una tarjeta de regalo o código promocional? Te pediremos que introduzcas el código de canjeo al momento de realizar el pago.

9. Si no tienes una cuenta de Amazon, crea una. Si cuentas con una, favor de ingresar

amazon.com.mx

Iniciar sesión

Correo (teléfono para cuentas móviles)

Continuar

Al continuar, aceptas las [Condiciones de uso](#) y el [Aviso de privacidad](#) de Amazon.

¿Necesitas ayuda?

¿Eres nuevo en Amazon?

Crear tu cuenta de Amazon

10. Ingresa toda la información que te pide y da clic en Crear cuenta de Amazon

Crear cuenta

Tu nombre

Correo electrónico

Contraseña

Vuelve a escribir la contraseña

Al crear una cuenta, aceptas las [Condiciones de Uso](#) y el [Aviso de Privacidad](#) de Amazon.



11. Ya que cuentes con tu cuenta, debes proceder el pago y llenar la información

Selecciona una dirección de envío

Escribe una dirección de envío para este pedido. Indica también si la dirección de facturación es la misma que la dirección de envío introducida. Cuando hayas terminado, haz clic en el botón "Siguiente". Si quieres que los productos se envíen a más de una dirección, haz clic en Agregar otra dirección.

Punto de Entrega Recoge tu pedido en un Punto de Entrega.

Ahora puedes enviar tus productos a un Punto de Entrega cercano, para que puedas recogerlos donde y cuando más te convenga. [Buscar un Punto de Entrega cerca de ti](#)

Introduce una nueva dirección de envío:
Cuando hayas terminado, haz clic en el botón "Siguiente".
[Agregar dirección](#)

Nombre / Quien recibe:

Dirección (calle, número de casa o interior, torre, empresa):

Código postal: (Más información)
Ej: 01000

Estado:

Ciudad:

Colonia:

Teléfono celular: 10 dígitos (LADA y número) (Más información)

Información Adicional (¿Qué es esto?)

Tipo de Dirección:

Entre Calles: Calle-1 Calle-2

Referencia:
Referencia nos ayuda a ubicar tu dirección mejor

¿Es esta también la dirección de facturación (la dirección que aparece en tu tarjeta de crédito o extracto bancario)?

Sí

No (Si no, te lo pediremos dentro de un momento.)

¿Envías productos a más de una dirección?

Agregar otra dirección

Selecciona un Punto de Entrega cercano

Con Punto de Entrega puedes recoger tus pedidos cuando y donde más te convenga. Ya no es necesario esperar que llegue el correo para firmar por la entrega. Una solución simple, sencilla y segura que se ajusta a tu agitado ritmo de vida.
[Más información](#)

Buscar por dirección:
p. ej. Calle Aragón 24

Buscar por código postal:
p. ej. 06700

Buscar por punto de referencia:
p. ej. Alameda Central

12. Al finalizar esto, debes de poner continuar

Tipo de Dirección:
Seleccione un Tipo de Dirección

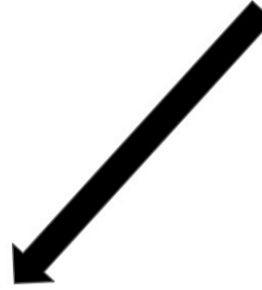
Entre Calles:
Calle-1 - Calle-2

Referencia:
Referencia nos ayuda a ubicar tu dirección mejor

¿Es esta también la dirección de facturación (la dirección que aparece en tu tarjeta de crédito o extracto bancario)?
 Sí
 No (Si no, te lo pediremos dentro de un momento.)

¿Envías productos a más de una dirección?
 Agregar otra dirección

Continuar



13. Revisa tu pedido y haz clic en comprar ahora.

amazon.es BIENVENIDO DIRECCIÓN PRODUCTOS ENVOLTORIO ENVÍO PAGO CONFIRMACIÓN

Revisar tu pedido

Al completar tu pedido, aceptas el [Aviso de privacidad](#) y las [Condiciones de uso de Amazon.es](#), así como nuestras condiciones de [Cookies](#) y [Publicidad en Internet](#).

Dirección de envío Cambiar Can Pepe Calle Sant Antonio nº 6 Sant Antoni de Portmany, Baleares 07820 España Teléfono: 625854785	Método de pago Cambiar VISA que termina en 5014	Cheques regalo y códigos promocionales Introduce el código <input type="text"/> Aplicar
---	---	---

Revisamos los datos de envío

El precio total producto más envío

Importe total: EUR 710,84

PASO FINAL


Comprar ahora

Confirmación del Pedido
Productos: EUR 707,85
Envío: EUR 2,99
Importe total: EUR 710,84
El total del pedido incluye el IVA. [Ver detalles.](#)

Envíos a Canarias, Ceuta y Melilla: pueden estar sujetos a gastos de gestión aduaneros y/o importación adicionales al importe del pedido. Para facilitar la entrega de tu pedido, visita "Gestionar agenda de direcciones" en "Mi cuenta", haz clic en "Cambiar" la dirección de dicho envío e introduce tu número NIF/CIF en la "línea 2 de dirección". [Más información.](#)
[¿Cómo se calculan los gastos de envío?](#)

GRATIS ENVÍO 2 A 3 DÍAS **Envío GARANTIZADO 2 a 3 DÍAS GRATIS en este pedido:** Alfonso Ibiza, selecciona "Envío 2 a 3 días GRATIS con el periodo de prueba gratis de Amazon Premium" y ahorra EUR 2,99 en gastos de envío en tu pedido. [» Más información](#)

Fecha de entrega estimada: 10 mar 2015 - 12 mar 2015

 Apple iPhone 6 - Smartphone libre iOS (pantalla 4.7", cámara 8 Mp, 16 GB, Dual-Core 1.4 GHz, 1 GB RAM), plata EUR 707,85 Disponble para Amazon Premium Cantidad: 1 Cambiar Vendido por: Amazon EU S.a.r.L. Añadir opciones de regalo	Elige una velocidad de envío: <input type="radio"/> Envío 2 a 3 días laborables GRATIS con periodo de prueba gratis de amazonPremium — recíbelo el miércoles, 11 de mar <input checked="" type="radio"/> 3 a 5 días — recíbelo entre el 10 y el 12 de mar Plazo de entrega <input type="radio"/> Envío 2 a 3 días — recíbelo el miércoles, 11 de mar
--	---

14. Espera en tu casa y en cuestiones de algunos días vas a recibir tu pedido



!Disfruta tu
pedido!

Usa tus manos

MANUALIDADES



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Scrapbook

Scrapbooking es una técnica de personalizar álbumes de fotografías.



¿Quieres conocer los materiales más usados, las técnicas entre otros consejos?



DA CLICK AQUÍ

Algunas ideas...



Nota: recuerda que el material lo puedes adquirir por Amazon

Tejer

1

Mira la etiqueta de la lana para determinar el tamaño de tu aguja

*Como regla general, mientras más gruesa sea la aguja, más gruesa tendrá que ser la lana.

2

Sostén la aguja de una manera cómoda para ti.

- Método del cuchillo: sostén la aguja de tal manera que el asa esté apoyada en tu palma. Tu mano debe ir sobre la aguja con tu pulgar y dedo índice ubicados de modo que estén agarrando la empuñadura (una hendidura en el asa).

- Método del lápiz: sostén la aguja como si estuvieras agarrando un lápiz. Tu mano debe ir debajo de la aguja con tu pulgar e índice ubicados en la empuñadura.

3

Mira la etiqueta de la lana para determinar el tamaño de tu aguja

*Como regla general, mientras más gruesa sea la aguja, más gruesa tendrá que ser la lana.

APRENDAMOS LAS
BASES POR MEDIO
DEL SIGUIENTE
VIDEO



Si quieres tomar clases en línea revisa el apartado
*CLASES MEDIANTE ZOOM

Pintar

PARA PINTRAR SOLO REQUERIMOS DEL MATERIAL
Y DE UN POCO DE IMAGINACIÓN



El material lo determinas tú,
tu creatividad es el límite

Nota: recuerda que el material lo puedes adquirir por Amazon

¿Necesitas ideas para despertar tu imaginación?

DA CLICK AQUÍ

Básicos de
acuarela

Pintura
acrílica

DA CLICK AQUÍ

DA CLICK AQUÍ

Oleo

Hacer un diario

¿Y CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ESCRIBIR UN DIARIO?

Ayuda a
organizar el
pensamiento

Favorece el
autoconocimiento

Contribuye
con la
memoria

Estimula la
creatividad

Mejora la
salud
emocional y
física

Herramienta
para tomar
mejores
decisiones

Lo mejor...

Solo necesitas un cuaderno u hojas y una pluma

Hacer pulseras

EXISTEN MILES DE OPCIONES, EN EL SIGUIENTE VIDEO TE DEJAMOS 20 IDEAS DIFERENTES Y LA MANERA DE HACERLAS



DA CLICK AQUÍ

EJEMPLOS



Nota: recuerda que el material lo puedes adquirir por Amazon

Hacer rompecabezas

ROMPECABEZAS... UN CLÁSICO QUE NUNCA PASA DE MODA



Te ayuda a
relajarte

Incrementas
la
concentración

Desarrollar
diversas
habilidades

Si no tienes un rompecabezas no pasa nada



Nota: recuerda que el material lo puedes adquirir por Amazon

Ordena tu casa

¿No sabes por donde empezar y necesitas tal vez, un método?



DA CLICK AQUÍ



Este libro te puede servir



Nota: recuerda que el material lo puedes adquirir por Amazon

Ordena tu casa

¿Necesitas consejos puntuales?



zaplo.es



ORDENA TODA LA CASA A LA VEZ

Limpiar y ordenar poco a poco no funciona, hay que ordenar toda la casa a la vez y no parar hasta dejarla impoluta.

ORDENA POR CATEGORÍAS

Propone empezar por la ropa, luego los libros y revistas, a continuación los objetos diversos y por últimos los objetos de valor sentimental.

NO GUARDES COSAS QUE NO NECESITAS

Piensa fríamente en qué cosas utilizas y te hacen felices y en cuáles no. Si están estropeados, tíralos a la basura, y si se conservan en buen estado, dónalos.



APRENDE A DOBLAR LA ROPA

La ropa colgada ocupa demasiado espacio en el armario. Es mejor guardarla bien doblada, en posición vertical y agrupada por categorías.



COMO MÁXIMO DEBES TENER 30 LIBROS

No acumules libros, quédate con los que realmente te provocan una emoción especial.



NO ACUMULES PAPELES

Solemos acumular papeles de todo tipo: facturas, presupuestos, recibos, justificantes, notas de pedidos... Deberíamos archivar en carpetas los más importantes y tirar el resto.

CUANTOS MENOS OBJETOS, MEJOR

Marie Kondo llama "komono" a los objetos varios que hay en la casa de cualquier persona. Debemos ordenarlos y tirar los que no sean útiles.



Mandalas

Si quieres relajarte y entretenerte sin duda los
Mandalas son tu mejor opción



Ejemplos de mandalas



¿Quieres encontrar mandalas para imprimir, listos
para ser coloreados?



DA CLICK AQUÍ

Existen también cuadernos llenos de Mandalas



Nota: recuerda que el material lo puedes adquirir por Amazon

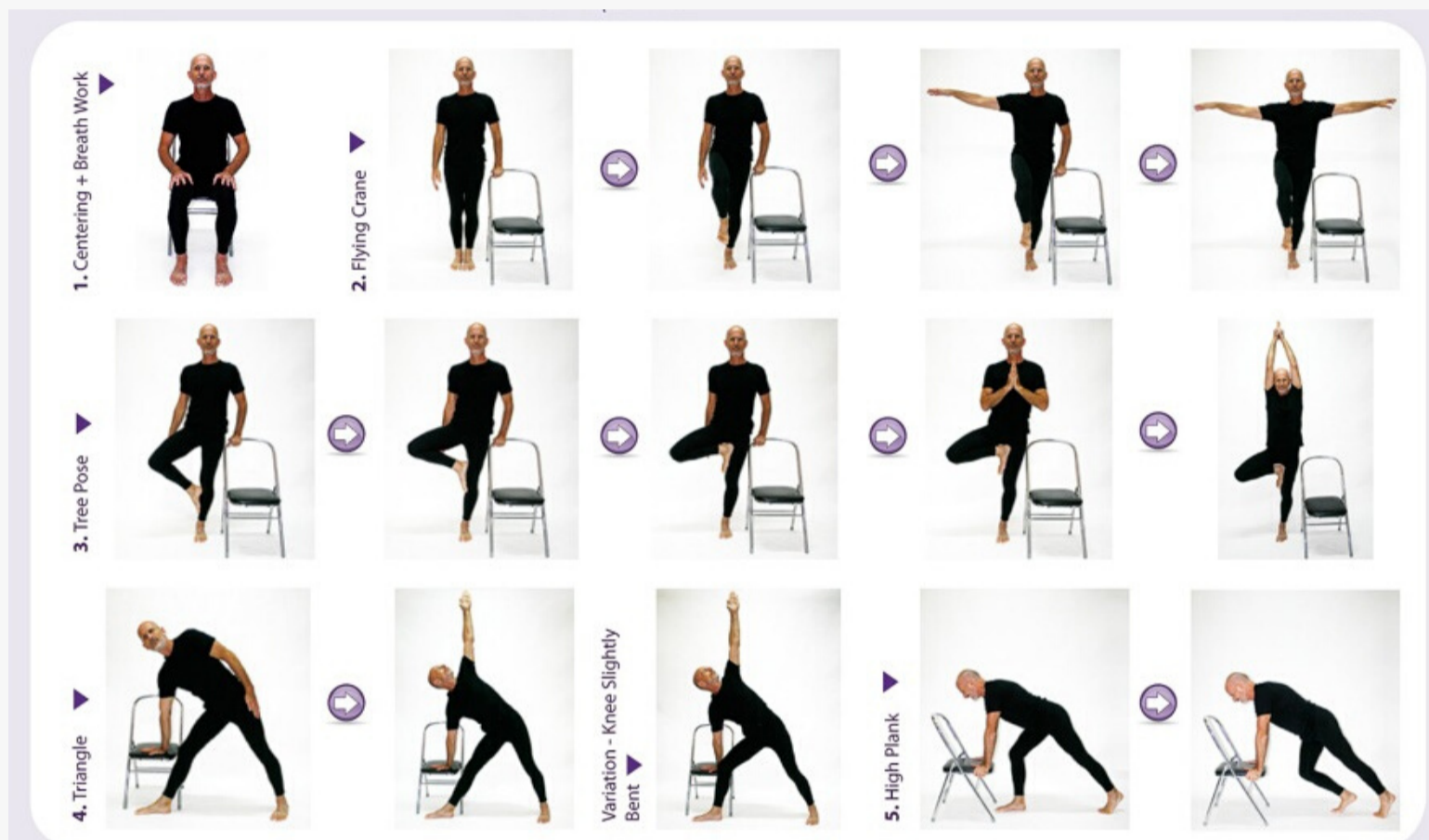
EJERCICIO FÍSICO



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Yoga en silla

SIGUE LA SIGUIENTE PLANTILLA PASO A PASO..



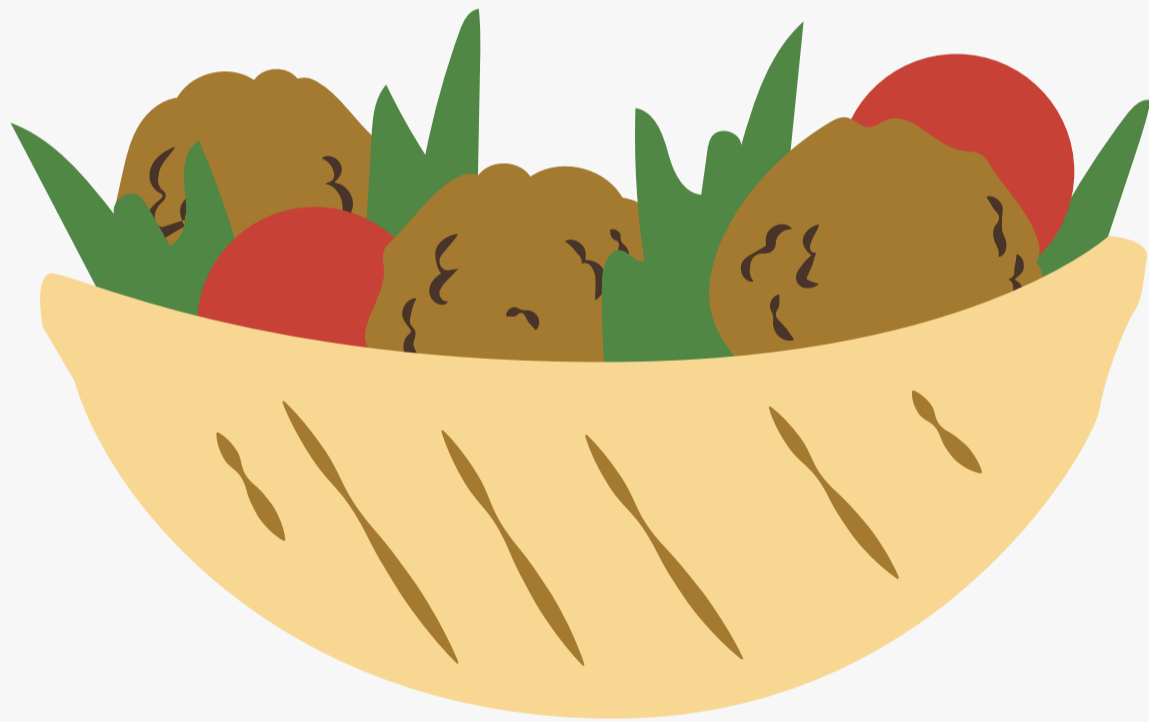
Si quieres tomar la clase a través de un video pre grabado



DA CLICK AQUÍ

Si quieres tomar clases en línea revisa el apartado
*CLASES MEDIANTE ZOOM

ALIMENTACIÓN

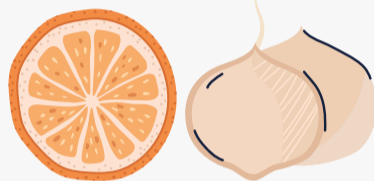


Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Menú ideal

EN ESTE APARTADO ENCONTRARÁS EL MENÚ IDEAL PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Cítricos --> Frutas como el limón o la naranja, al igual que las verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C.



Ajo y Cebolla --> Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones.

Alimentos antioxidantes --> En este grupo podemos incluir frutas y verduras como la remolacha, el brócoli, o la granada.



Huevo --> Este alimento contiene dos minerales esenciales para nuestras defensas, que son el zinc y el selenio.

Alimentos ricos en vitaminas A, B y E -->
A = alimentos rojos, en los vegetales verdes y en otros productos, como la zanahora y la calabaza
B= legumbres y cereales, además de en lácteos
E= aceite de oliva o en los frutos secos.



Jengibre --> Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos

Bebidas

EN ESTE APARTADO ENCONTRARÁS BEBIDAS DELICIOSAS QUE FORTALECERÁN TU SISTEMA INMUNOLÓGICO



Jugo Tropical

Ingredientes:

- 2 puñados de fresas
- 1 guayaba
- 2 naranjas
- 1 vaso de agua

Preparación:

- Extrae el jugo de naranja y ponlo en una licuadora junto con la guayaba y las fresas picadas.
- Cuando todo esté bien integrado, consúmelo fresco
- .Se recomienda tomarlo en ayunas.



Jugo De Calabaza y Zanahoria

Ingredientes:

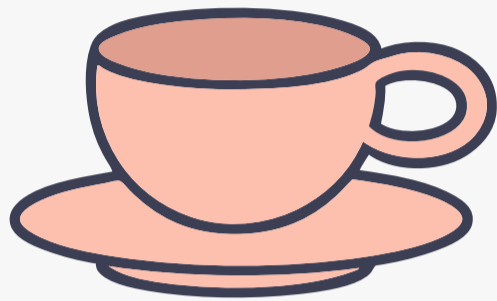
- 1 Rodaja de calabaza
- 1 Zanahoria grande

Preparación:

- Coloca cada uno de los ingredientes, previamente lavados y pelados, en el extractor.
- Saca su jugo con la máquina y procésalos con un poco de agua.

Bebidas

Infusión de jengibre y limón



Ingredientes:

- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 6 cucharaditas de canela

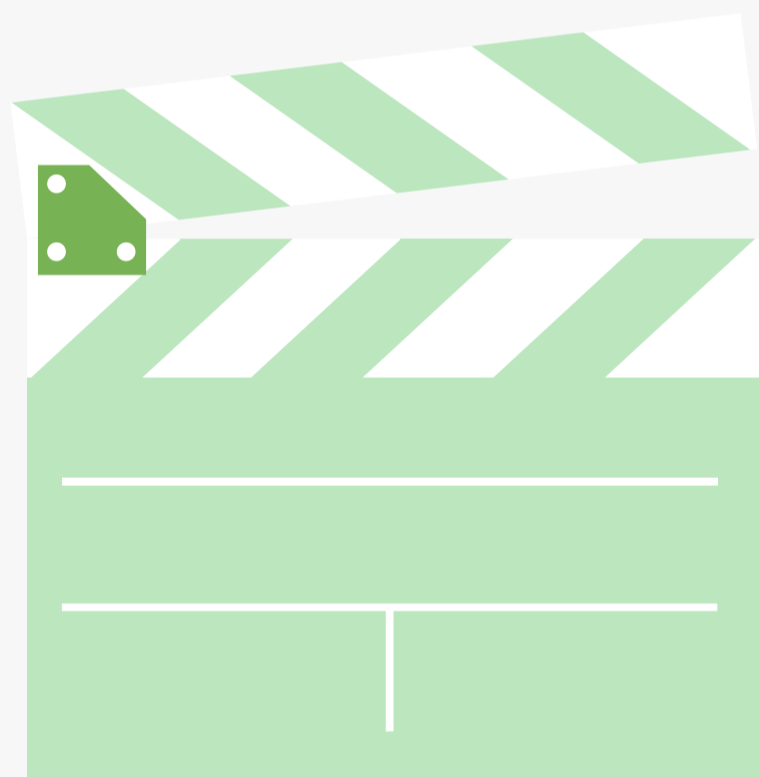
Preparación:

- Agrega el jengibre y la canela en una taza de agua recién hervida.
- Remueve y añade el jugo de limón y un poco de miel.
- Deja reposar todos los ingredientes 5 minutos y luego consume la bebida.

Si quieres tomar clases en línea revisa el apartado

*CLASES MEDIANTE ZOOM

ENTRETENIMIENTO: RECOMENDACIONES



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Películas de amor

Flipped

Querido
John

Me before
you

Diario de
una pasión

Cuando te
encuentre

Lo mejor de
mí

La
propuesta

Cómo perder a
un hombre en
10 días

Love Story

Si decido
quedarme

Recuérdame

Familia al
instante

Películas de drama

A dos
metros de tí

Ha nacido
una estrella

Like stars
on earth

La vida es
bella

Bajo la
misma
estrella

Posdata: Te
quiero

El club de
los poetas
muertos

Milagro en
la celda 7

Yo soy Sam

El cielo sí
existe

Milagros del
cielo

En busca de
la felicidad

Películas de acción

Skyfall

Indomable

Hasta el
último
hombre

Guerra
mundial Z

El
francotirador

Invencible 1

Invencible 2

Misión
imposible

Passengers

John Wick

Spenser

Jumanji

Series

The Queen

Velvet

Las chicas
del cable

Dinasty

The crown

Vikingos

La casa de
papel

Bebés

Gossip girl

The society

Greenhouse
Academy

Vivir sin
permiso

Libros

100 años
de soledad

Sobrevivir
para
comtarlo

El hombre
en busca
de sentido

La naranja
mecanica

El
principito

Crimen y
castigo

La
catedral
del mar

La rueda
de la vida

El
psicoanalista

Tuesdays
with
morrie

Hijas de la
nueva era

Mirarse
de frente

ACTIVIDADES QUE REQUIEREN TECNOLOGÍA



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Meditaciones

¿Quieres meditar por tu cuenta?

*Si tocas los círculos
encontrarás
meditaciones*



Amor
propio

Comenzar
el día

Mente, cuerpo,
espíritu

DA CLICK
AQUÍ

DA CLICK
AQUÍ

DA CLICK
AQUÍ

Si quieres tomar clases en línea revisa el apartado

**CLASES MEDIANTE ZOOM*

Visitas a museos

Aunque no lo creas, los museos vienen a ofrecernos una experiencia virtual

Tocando los siguientes cuadros, podrás acceder a los museos



Pinacoteca di
Brera - Milano

DA CLICK
AQUÍ

Galleria degli
Uffizi - Firenze

DA CLICK
AQUÍ

Musei Vaticani -
Roma

DA CLICK
AQUÍ

Museo
Archeologico - Atene

DA CLICK
AQUÍ

Prado -
Madrid

DA CLICK
AQUÍ

Louvre -
Parigi

DA CLICK
AQUÍ

Visitas a museos

British
Museum -
Londra

DA CLICK
AQUÍ

Metropolitan
Museum - New
York

DA CLICK
AQUÍ

Hermitage -
San
Pietroburgo

DA CLICK
AQUÍ

National Gallery
of art -
Washington

DA CLICK
AQUÍ

Paseos
virtuales INAH
(México)

DA CLICK
AQUÍ

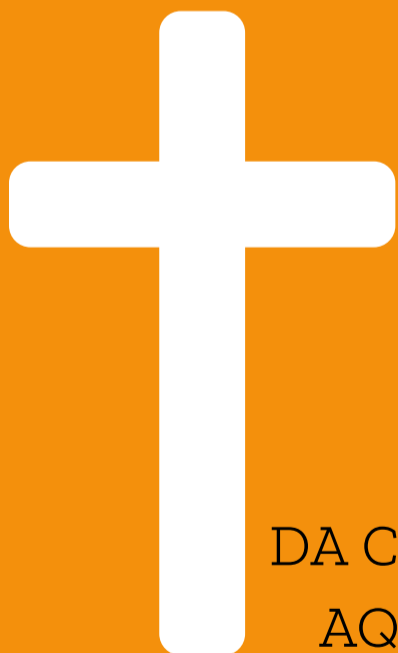
Religión



DA CLICK
AQUÍ

Misa Católica

Selecciona la cruz para
acceder a la misa diaria



DA CLICK
AQUÍ

Retiro Virtual: Iglesia
Católica

Selecciona la cruz para
acceder al documento

SEAMOS POSITIVOS



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

Positivismismo

La vida esta llena de cosas increíbles, sólo se trata de
voltear a verlas

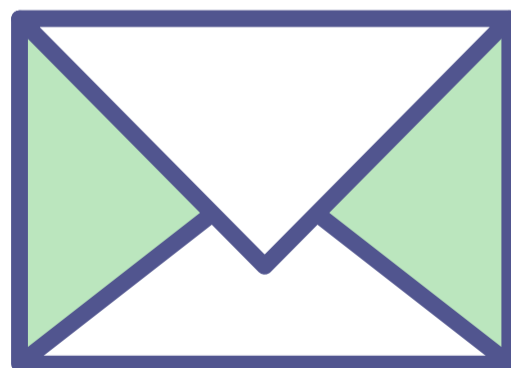
Nosotros estaremos mandando noticias positivas al
igual que frases y escritos que realmente nos aporten
algo bueno



Si tu quieres, puedes recibirlas: por
mail o por el grupo que crearemos en
Whats App

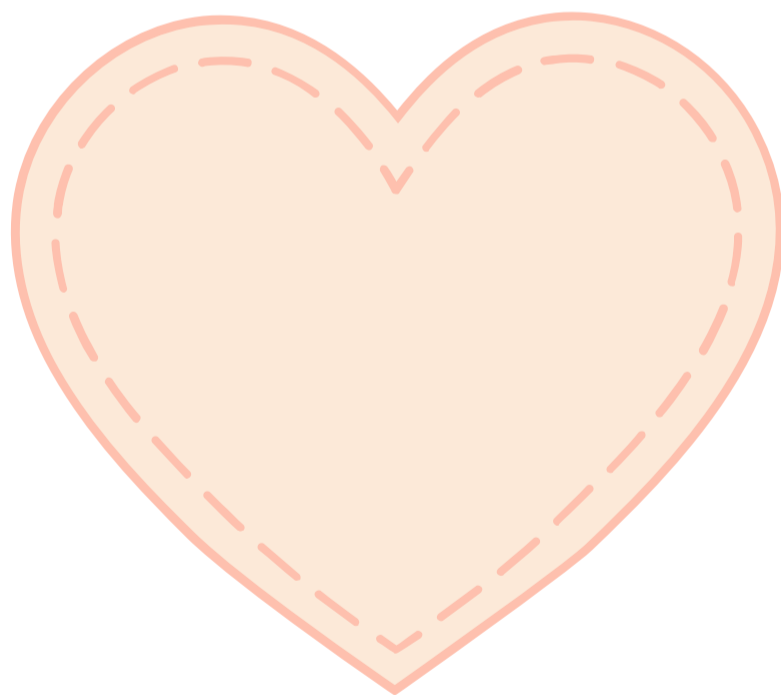


Envíanos un
mensaje por WA:
5554088598



Envíanos un correo
electrónico
enfrentandocovid@
gmail.com

ESTAMOS PARA ESCUCHARTE



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

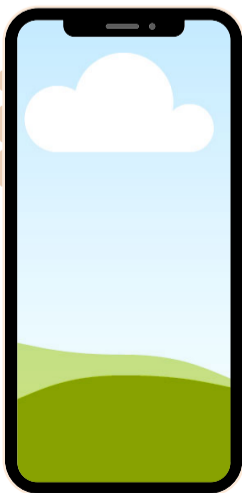
Call Center

Queremos que sepas que no estás solo o sola en esto.
"Cuando remamos juntos, somos increíbles, cuanto más amas, más feliz eres, cuanto menos tienes, menos necesitas"

¿Necesitas hablar con alguien?



Puedes llamarnos en un horario
de 4:00 pm- 7:00 pm
Telefono: 5554088598



Puedes agendar una cita en zoom
Para agendarla: enviar un Whats App
o marcar al 5554088598

Te regalamos un espacio seguro

CLASES MEDIANTE ZOOM



Selecciona
aquí para
regresar al
índice

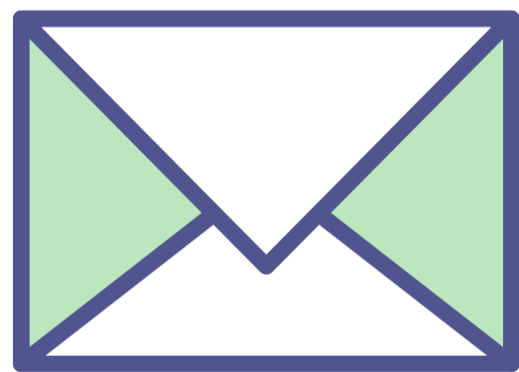
Clases

Nos encanta la idea de poder tomar todos juntos clases en vivo por medio de Zoom

Para poder enterarte de las clases que se impartirán y los horarios de las mismas, envía un mensaje para ser agregado al grupo de Whats App o envíanos un mail si quieres recibir la información por éste medio.




Envíanos un
mensaje por WA:
5554088598



Envíanos un correo
electrónico
enfrentandocovid@
gmail.com

Si tu eres buena o bueno en algo y te gustaría dar una clase, también contáctanos.



"EL CORONAVIRUS NOS HA DEJADO A TODOS EN JAQUE. UN VIRUS QUE SURGIÓ EN DICIEMBRE DE 2019 EN LA CIUDAD CHINA DE WUHAN Y QUE RÁPIDAMENTE SE HA IDO EXTENDIENDO POR OTROS PAÍSES HASTA CONVERTIRSE EN PANDEMIA MUNDIAL. UN VIRUS QUE A MUCHOS NOS HA HECHO QUEDARNOS CONFINADOS EN CASA SIN SALIR. UN VIRUS QUE HA CERRADO COLEGIOS, PARQUES, TIENDAS, BARES Y RESTAURANTES. UN VIRUS PARA EL QUE TODAVÍA NO EXISTE UNA CURA Y QUE ESTÁ HACIENDO QUE PERDAMOS MUCHAS VIDAS DIARIAS.

UN VIRUS QUE LO HA PUESTO TODO PATAS ARRIBA Y QUE NOS HA HECHO REPLANTEARNOS NUESTRO MODO DE VIVIR, DE VER EL MUNDO.

ANTE ESTAS CIRCUNSTANCIAS, NO ES EXTRAÑO QUE NUESTRAS FUERZAS FLAQUEEN, NO ES NADA RARO SENTIRNOS TRISTES, DESORIENTADOS, CON INCERTIDUMBRE, ANSIEDAD Y MIEDO AL FUTURO. LO NORMAL ES QUE TENGAS UN SABOR AMARGO EN LA BOCA Y QUE TE LEVANTES CADA DÍA CON LA SENSACIÓN DE SENTIRTE PERDIDO.

PERO NO PODEMOS DECAER, NO PODEMOS DEJAR QUE EL COVID-19 (ASÍ SE LE DENOMINA CIENTÍFICAMENTE) NOS GANE LA BATALLA. TENEMOS QUE LEVANTARNOS Y LUCHAR PARA VENCERLE, PORQUE CADA UNO DE NOSOTROS PODEMOS PONER NUESTRO GRANITO DE ARENA PARA ALEJARLO DE NUESTRAS VIDAS, PARA ASÍ PODER VOLVER A LA NORMALIDAD. ESA NORMALIDAD DE LA QUE A DIARIO NOS QUEJAMOS, PERO QUE AHORA ECHAMOS TAN EN FALTA." - TAMARA SANCHEZ