

10 TIPS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA

La incertidumbre y el necesario parón de estos días puede llevarnos fácilmente al desánimo, al aburrimiento, a la aprensión o el miedo...

Esta adaptación de los consejos que daba San Josemaría cuando estaba sitiado en la guerra puede ayudarte a afrontar mejor estos días.

1 OPTIMISMO

Esta situación la permite Dios por algo; por eso hay que intentar llevarla con sentido sobrenatural, buen humor y esperanza.

2 HORARIO

Hazte un horario para aprovechar el tiempo. No malgastes unos días que pueden ser muy enriquecedores.

3 NO MATES LAS HORAS

Evita el abuso de la tecnología para "matar las horas."

4 APRENDE ALGO NUEVO

Hoy puede ser un buen día: un idioma, una receta o ese curso online que tienes pendiente desde hace tiempo.

5 PRACTICA AFICIONES

Aprovecha para practicar alguna afición: música, lectura, cine, escritura, deporte (mejor al aire libre).

6 REZA CON CALMA

Los momentos de parón físico pueden ser de gran crecimiento interior, si los aprovechamos bien. ¡Dios nunca nos deja solos!

7 BUENAS CONVERSACIONES

Con los que están cerca o -gracias al teléfono o la videoconferencia- con los que viven lejos.

8 SÉ UN APOYO

Sé un apoyo para los de tu alrededor: el miedo y el aburrimiento son grandes tentaciones. Mira las necesidades de otros más vulnerables que tú.

9 MANTÉN LA CALMA

Intenta no dar vueltas a las cosas negativas y da las gracias por todo lo bueno que te rodea.

10 PIDE PERDÓN

La convivencia en cuarentena suele ser complicada, no dejes pasar los roces sin disculparte.