

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.

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.