



**¡Planes para hacer en familia**  
en estos días de aislamiento en casa!

**# Yomequedoencasa**

**Breden  
Master.**  
el mejor sabor del día

# ¿Qué tal si organizamos un cronograma de actividades productivas?

- Organiza esos cajones** que por falta de tiempo no has podido arreglar. Es importante que mantengas tu casa limpia, organizada y linda para ti
- Cambiemos los muebles de lugar. **Hazlo en familia.**
- Vístete como si fueras a celebrar una ocasión especial. **La ocasión especial, es tu tiempo para estar en familia.**
- Dedícate a sacar de tus cajones aquello que ya no usas.** Sigue a [Marie Kondo \(@mariekondo\)](#) y conoce su método del orden, con ella aprenderás a organizar tus espacios.
- Aprovecha este tiempo para hacer un curso virtual.** Encuentra algunos cursos haciendo clic [aquí.](#)
- ¿Y si empiezas a aprender otro idioma?** Existen cursos virtuales gratuitos, por ejemplo [Duolingo](#)
- ¿Terminaste de leer tu primer libro? **Empieza el siguiente.** Busca en [getAbstract](#) cientos de resúmenes de libros sobre diferentes temas



**\*¿Tienes alguna actividad adicional que quieras compartir? Cuéntanos escribiendo un correo a [bienestar@bredenmaster.com](mailto:bienestar@bredenmaster.com)**

# Para cuidar de ti y aprovechar este tiempo en casa...

- Arréglate y vístete**, no te quedes en pijama todo el día, luce bien para ti.
- Aprovecha y **come en familia**.
- La tarde será **de juegos de mesa con tu familia**. Aléjate de las noticias, pon música y disfruta compartiendo estos espacios.
- Que este día sea el perfecto para **conocer un poco más a cada uno de los que vivimos en casa: pregúntales qué les encanta y cuéntales lo que a ti te fascina**.
- Comunícate con todas esas personas con las que hace tiempo no hablas, haz videollamadas y actualízate en historias. **¿Y, si aprovechamos para reconciliarnos con viejas amistades?**
- Organiza una lista diaria** con las cosas que debas hacer, así evitarás la improvisación.
- ¿Qué tal si hoy nos dedicamos a buscar las fotos viejas? **Viaja en el tiempo por medio de fotografías y recuerdos**.
- Haz ejercicio en familia**. En el canal de YouTube **YOGIC** encontrarás clases de yoga para hacer en familia.

\*¿Tienes alguna actividad adicional que quieras compartir? Cuéntanos escribiendo un correo a [bienestar@bredenmaster.com](mailto:bienestar@bredenmaster.com)

# ¿Qué puedes hacer estos días que estás en casa?

Escoge **una actividad** cada mañana y así verás como todos los días tienes algo por hacer.

- Escribe una frase que motive a otros** y ponla en la ventana o en un lugar donde muchos puedan leerla.
- Aprovecha el día para retomar tu creencia espiritual;** conéctate con la creencia que te da paz y tranquilidad.
- ¿Qué tal si hoy, estas pendiente de todos tus amigos o familiares que viven solos o están lejos?** Llámalos para hacerles compañía un rato. Este es un momento en el que debemos cuidarnos todos.
- Haz una lista con tus sueños y metas.** Recuérdate constantemente los objetivos personales que tenías para este año.
- Siéntate 30 minutos y disfruta el silencio,** regálate 30 minutos de calma, aprovecha de este tiempo para reiniciarte y salir con más ganas a vivir la vida. Haz clic [aquí](#) y recibe una clase de meditación guiada.
- Prepara con tu familia un rico almuerzo.** Esta puede ser la oportunidad perfecta para preparar su comida favorita y hacer de esta actividad un momento de unión familiar.

¡Saca el chef que llevas dentro!

Compártenos las recetas que hagas con nuestros productos y así nosotros las compartiremos con nuestra comunidad y nuestros compañeros





Haz de este momento en familia, una oportunidad perfecta para compartir con tus seres queridos, cuidarlos y cuidarte.

Recuerda que #estáentusmanos evitar que el virus entre a casa