

# ¿Ya saliste de clase? Estas son 25 actividades para vacaciones en casa



¿Vacaciones sin poder salir de casa? **¡No pasa nada!**

Del **06 al 10 de abril será el periodo vacacional** de semana santa, y será **hasta el lunes 13** de abril que los alumnos de preparatoria, profesional y colaboradores **regresen a sus actividades**.

Sin embargo, ante la recomendación de **permanecer en nuestros hogares** por la epidemia del COVID-19, tendremos que vivir este periodo de forma diferente.

Es por lo que expertos consultados por CONECTA, comparten **actividades y consejos** para que disfrutes de estas vacaciones.

*“En este periodo de descanso hay que tomarnos un respiro”* Lorena Morales, **consejera** del departamento de bienestar y consejería de campus León.

## **MUEVE EL CUERPO**

Hay que mantener el cuerpo en movimiento, la actividad física es una **excelente forma para desestresarnos**.

### **1) Camina:**

Toma aire fresco, da vueltas por tu casa, estableciendo una ruta dentro de ella, en caso de que tengas un patio o jardín disponible aprovecha esta oportunidad y saca a tu mascota a pasear.

## 2) Estírate:

Por lo menos 3 veces al día tómate 10 minutos para hacerlo.

## 3) Clases de baile:

Es el momento perfecto para empezar a bailar cualquier tipo de baile: bachata, cumbia, salsa, etc., lo puedes hacer de manera virtual con tutoriales de YouTube.

## 4) Workout online:

Busca clases de ejercicio en línea que te ayuden a hacer ejercicio. Si te gustaría hacer uno puedes pedirlo, al final viene el contacto de los instructores del gimnasio de campus León.

## 5.) Rutinas:

Si no quieres clase, hay rutinas listas que puedes empezar cuando tú quieras. Aquí hay una [rutina perfecta](#) para esta semana.

## 6) Ejercicios básicos:

Puedes hacer abdominales sencillas y sentadillas.

## 7) Come sanamente:

Busca comer más frutas y verduras

*“No poder ir al gimnasio no es excusa para perder la condición que hemos logrado, **hay que seguir ejercitándonos**” comenta para Conecta Marcos Jiménez, **especialista en nutrición deportiva** de campus León.*

Encuentra más información en **Instagram** a través de la cuenta [@borregos.leon](#) y en **Facebook** la página [@BorregosCLeon](#) en donde puedes contactar a cualquiera de los instructores, para rutinas a distancia.



width="901" loading="lazy">

## **CONVIVE CON LOS DEMÁS**

Somos seres sociales, no lo podemos evitarlo y no tiene nada de malo; no te aísles en estas vacaciones.

### **8) Busca a tus amigos:**

Habla con ellos, puedes hacer videollamadas con ellos usando desde aplicaciones como WhatsApp, Facetime o [Zoom](#).

### **9) Juegos online:**

Puedes descargar juegos en tu telefono para poder jugar con tus amigos a distancia, Los telefonos con iOS, tienen la opción de juegos, a través de la aplicación de "Mensajes".

### **10) Netflix Party:**

Ve netflix con tus amigos y puedes chatear o hacer videollamada mientras lo haces; esto es posible gracias al [complemento de Google Chrome](#).

### **11) Conoce más a tu familia:**

Este momento es perfecto para que conozcas muy bien a tu familia. Saber qué le gusta hacer en sus tiempos libres a tu papá o conocer el más grande sueño de tu mamá.

## 12) Juegos de mesa con tu familia:

Un buen juego de lotería o damas chinas entre familia es perfecto para las vacaciones.



width="900" loading="lazy">

## ¿QUÉ MAS PUEDO HACER?

Recuerda que este tiempo es para que lo disfrutes.

## 13) Escucha música:

Ponte tus audífonos y escucha tu música preferida, descubre nuevos géneros y artistas.

## 14) Escucha tu podcast favorito o descubre nuevos:

Sigue escuchando ese podcast que te hace reír o que te mantiene informado de la situación actual. Te recomendamos dos:

- [Historias para llevar](#): Son las noticias narradas de Conecta, te podrás enterar de lo qué esta pasando en el mundo, explicado por expertos Tec; además de conocer las mejores historias de nuestra comunidad.
- [Se regalan dudas](#): Creado por las EXATEC, Leticia y Ashley donde hablan con naturalidad de **dudas en temas** como la **salud, sexualidad, equidad, etc.** Conoce su historia [aquí](#).

### **15) Ve las "Life Talks":**

Son pláticas a nivel nacional en las que tendrás la oportunidad de escuchar a destacados egresados, estudiantes, colaboradores e invitados especiales de todo el país; estas pláticas organizadas por el departamento de Liderazgo y Vivencia, [conócelas aquí](#).

### **16) Ve tu película favorita o alguna que nunca hayas visto:**

Es momento de reír con los minions, o de emocionarte por decir "Wingardium Leviosa". Te dejamos una lista de [200 películas que puedes ver](#).

### **17) Leer:**

El **poder de la lectura** nos lleva a **conocer lugares inimaginables** mientras vivimos las emociones de los personajes. Es por eso que deber leer en estas vacaciones y para ello te compartimos libros que debes [leer en algún punto de tu vida](#).

### **18) Cocina tu platillo favorito:**

Cocina ese algo que se te antoja o que cuando lo comas te llenes de alegría.

### **19) Toca un instrumento:**

Practica tus clases de música, si no sabes tocar ninguno es momento de hacerlo.

### **20) Aprende algo nuevo:**

Adquiere nuevas habilidades, haz algo que nunca hayas hecho y siempre has querido hacer; como aprender algo en otro idioma, dominar un tema a la perfección, etc.

### **21) Visita museos desde tu sillón:**

Puedes ver obras de los museos desde la comodidad de tu casa. Imagínate ver la nueva exposición del museo Jumex o visitar Bellas Artes: aquí te decimos [cómo](#).



width="900" loading="lazy">

## **NO TE OLVIDES DE TI**

Tú también importas, no olvides darte un tiempo para ti. Con estos consejos tendrás una mayor paz contigo mismo

### **22) Haz una reflexión personal:**

Localiza un lugar cómodo, agarra lápiz y papel y date chance de ese momento de conexión personal para saber tus grandes fortalezas y áreas de oportunidad que podrías trabajar. Si no sabes cómo empezar, [sigue estos pasos](#).

### **23) Medita:**

Realizar actividades de meditación a través de sesiones guiadas de respiración profunda o relajación muscular, implementar la práctica de yoga,

### **24) Organiza tus próximas semanas:**

Haz una lista de todos los pendientes, priorizarlos por orden de importancia o urgencia y ponerlos en tu agenda.

### **25) Descansa:**

Seguir cuidando hábitos de descanso

Puedes buscar ayuda profesional si es necesario, en el TEC te ofrecemos la **Línea TQueremos** 800 8139 500 o la **App Orienta** se brinda orientación a alumnos, padres de familia y colaboradores las 24 horas.

Además puedes estar en **contacto** de lunes a viernes, **con consejeras** del departamento de bienestar y consejería como [Lorena Morales](#), de campus León.

Además, ahora el Tec abrió en su web la **sección especial [Cuida Tu Mente](#)** en donde se agrupan **contenidos para cuidar la salud mental**.

*"Este puede ser el **espacio idóneo para una reflexión personal** y la búsqueda de estrategias que nos permita asegurar ese paso a la etapa de la aceptación y con ello de una mayor estabilidad y bienestar"* finalizó Morales.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**