



# *Institución Educativa Débora Arango Pérez*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

# MUÉVETE POR TU SALUD

## Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa

**Haciendo actividad física (baila, haz yoga o estiramientos, camina por la casa, ejercicios... Lo que sea para estar activo).**

**Manteniéndote ocupado (puedes estudiar, leer, ver series o películas, jugar con tus hermanos y también descansando lo suficiente).**

**Compartiendo lo que te pasa y apoyándote de tus amigos y familia. No olvides que esta situación es temporal y va tener un final.**

El área de Educación Física te compartirá unas rutinas de ejercicio por los grupos de WhatsApp o por otros medios, para que la realices desde tú casa y mejores tu capacidad física.

