



Conéctese

Formas de Mantenerse Conectado sin Salir de Su Casa

Con tantos eventos cancelados debido al COVID-19, es posible que a veces se aburra un poco y se sienta solo. El distanciamiento social puede ser estresante y causar soledad.

Sin embargo, puede mantenerse activo y conectado sin poner un pie fuera de su hogar. Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a mantenerse en contacto con familiares y amigos y seguir ocupado desde la comodidad de su casa:

- **Asista a almuerzos y cenas virtuales.** Aún es posible realizar citas para almorzar y planes de cenas románticas con la ayuda de un teléfono inteligente o una videollamada con una computadora portátil. Disfrute de una comida y una conversación relajante con sus amigos o alguien especial directamente desde su dispositivo.
- **Disfrute de visitas virtuales a museos.** ¿Tuvo que posponer un viaje o un paseo? No se preocupe. Varios museos ofrecen recorridos virtuales que puede disfrutar. Póngase cómodo frente a su computadora o su televisor inteligente y explore. Eche un vistazo a los recorridos en línea en este [sitio](#).
- **Pase una noche en la ópera.** [La Ópera Metropolitana de Nueva York](#) ofrece en la actualidad programas digitales gratuitos que puede ver en su propio televisor.

- **Organice una noche de juegos familiares y rompecabezas.** Guarde sus dispositivos y desempolve los juegos de mesa, desafíos de trivia, dominó y naipes. Tenga una noche de juegos. ¿Quiere que su cerebro funcione durante un largo período? Saque algunas cajas de rompecabezas o resuelva unos cuantos crucigramas.
- **Mire televisión y relájese.** No hay tiempo como el presente para ver por fin las películas y programas de su lista de “pendientes”. Tome un bocadillo y relájese. La transmisión en continuo incluso ofrece programas interactivos para que participe toda la familia. Esas suscripciones le permiten elegir cómo se desenvuelve la historia y seleccionar opciones para marcas de tiempo específicas.
- **Póngase en movimiento.** Haga ejercicios en casa. Puede obtener excelentes entrenamientos de videos de ejercicios en línea, aplicaciones de yoga y de estado físico. Hay tantas cosas que hacer al alcance de su mano. Sea original y cree un horario de entretenimiento mientras pasa más tiempo en casa.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas con el EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son representantes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.