



# e-Tips for Families

## Practiquen el cuidado personal

Tómense tiempo para reír. Ciertamente hay mucho miedo y angustia en el mundo en este momento, por lo que es importante compartir risas y disfrutar de un alivio alegre siempre que sea posible. Piensen en formas de crear oportunidades para divertirse con sus familias.

## Algunas sugerencias para el éxito:

1. Construyan una almohada que tenga estilo de un fuerte en la sala de estar.
2. Hagan historias de fantasmas.
3. Miren juntos viejos álbumes de recortes.
4. Asen malvaviscos (marshmallows) sobre la estufa y planifiquen un viaje de campamento "interior".