

Activities Ads
November 2020 - January 2021







Corporación La Fondita de Jesús
les invita a:

Taller:
Bienvenida a la Navidad
Espacios desde el 7 y 8 de
diciembre del 2020
Hora: 1:30pm
Salón comedor La Fondita de
Jesús



Tendremos el taller disponible
en modo presencial en nuestras
instalaciones siguiendo los
protocolos de COVID-19 y de
manera virtual por nuestras
plataformas.
-Arbolito de
navidad, Adornos
y meriendas para
participante que se registre y
complete el taller.

Regístrate llamando al 787-721-5405 ó en nuestra
recepción.

*Almuerzos
Navideños*

Lunes, 7 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS NAVIDEÑOS
LA INMACULADA ELDERLY CENTER
HORA: 11:00AM



*Almuerzos
Navideños*

Martes, 8 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS NAVIDEÑOS
CASA JUAN RUÍZ VÉLEZ
HORA: 11:00AM



*Compras
Navideñas*

Miércoles, 16 de diciembre de 2020


ENTREGA DE COMPRAS NAVIDEÑAS
LA INMACULADA ELDERLY CENTER
HORA: 11:00AM



*Compras
Navideñas*

Viernes, 18 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS NAVIDEÑOS
CASA JUAN RUÍZ VÉLEZ
HORA: 10:00AM



*Almuerzos
Navideños*

Miércoles, 9 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS NAVIDEÑOS
SAN CRISTÓBAL Y SAN SEBASTIÁN APARTMENTS
HORA: 11:00AM



*Compras
Navideñas*

Viernes, 18 de diciembre de 2020

ENTREGA DE COMPRAS NAVIDEÑAS
SAN CRISTÓBAL Y SAN SEBASTIÁN APARTMENTS
HORA: 9:00AM



*Almuerzos
Navideños*

Jueves, 10 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS NAVIDEÑOS
CENTRO COMUNITARIO VILLA CLEMENTE
HORA: 11:00AM



*Compras
Navideñas*

Martes, 15 de diciembre de 2020

ENTREGA DE COMPRAS NAVIDEÑAS
CENTRO COMUNITARIO VILLA CLEMENTE
HORA: 11:00AM



*Almuerzos
Navideños*

Viernes, 11 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS NAVIDEÑOS
BAHÍA A
HORA: 11:00AM



*Compras
Navideñas*

Jueves, 17 de diciembre de 2020

ENTREGA DE COMPRAS NAVIDEÑAS
BAHÍA A
HORA: 11:00AM



*Almuerzos
y Compras
Navideñas*

Lunes, 14 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS Y COMPRAS NAVIDEÑAS
CENTRO COMUNITARIO LA MARINA
HORA: 11:00AM



*Almuerzos
y Compras
Navideñas*

Martes, 15 de diciembre de 2020

ENTREGA DE ALMUERZOS Y COMPRAS NAVIDEÑAS
CENTRO COMUNITARIO PLEBISCITO
HORA: 11:00AM





Atención Plena o Mindfulness



EL MINDFULNESS, TAMBIÉN LLAMADO ATENCIÓN PLENA O CONCIENCIA PLENA, CONSISTE EN ESTAR ATENTO DE MANERA INTENCIONAL A LO QUE HACEMOS Y DONDE APRENDEMOS A GESTIONAR NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DE UNA FORMA EQUILIBRADA.



@
f #LAFONDITADEJESUS

Pensar en el Ahora



EN MUCHAS OCASIONES, LA CONVERSACIÓN SOBRE LA VIDA ES NEGATIVA Y A MEDIDA QUE PASAN LOS AÑOS, CIERTOS ESCENARIOS HIPOTÉTICOS RELACIONADOS CON LA EDAD COMIENZAN A APARECER EN NUESTRAS CABEZAS.

ASÍ QUE EN VEZ DE LUCHAR CONTRA EL RELOJ, ABRÁZALO. CONCÉNTRATE EN CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO, EN LUGAR DE CÓMO TE SENTIRÁS DENTRO DE 10 AÑOS.

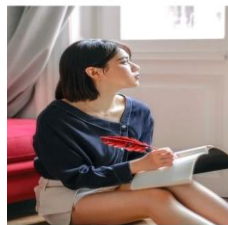


@
f #LAFONDITADEJESUS

Probar diferentes prácticas



TÓMATE EL TIEMPO PARA ENCONTRAR UNA PRÁCTICA QUE FUNCIONE PARA TI. POR EJEMPLO, SI TIENE PROBLEMAS DE MOVILIDAD, EN LUGAR DE HACER UNA PRÁCTICA COMO UNA EXPLORACIÓN CORPORAL, QUE REQUERIRÍA LEVANTARTE Y BAJARTE DEL SUELO, PUEDES INTENTAR HACER UNA MEDITACIÓN SENTADA EN UNA SILLA.



@
f #LAFONDITADEJESUS

CONSTRUYE TU SALUD MENTAL



SIMILAR A ESTABLECER UNA RUTINA DE EJERCICIOS, PUEDES TOMAR TIEMPO PARA CONSTRUIR UNA PRÁCTICA REGULAR DE ATENCIÓN PLENA. AL IGUAL QUE CON LA SALUD FÍSICA, DEBEMOS MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL DE UNA MANERA QUE TENGA SENTIDO PARA NOSOTROS.



@
f #LAFONDITADEJESUS



PRECAUCIONES DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS EN TIEMPOS DE COVID-19



Si hay niveles altos o los casos de COVID-19 en la comunidad donde se realiza la reunión o en los lugares desde donde llegan los asistentes están en aumento, esto incrementa el riesgo de infección y propagación entre los asistentes.



Limitar la cantidad de asistentes tanto como sea posible para que las personas de diferentes hogares puedan mantener una distancia de al menos 6 pies en todo momento. Los invitados deben evitar el contacto directo, lo que incluye estrecharse las manos o abrazarse, con otras personas que no viven en su hogar.



Optar por reuniones al aire libre en lugar de espacios interiores en la medida de lo posible.





PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN Y PEDIR A LOS INVITADOS QUE EVITEN EL CONTACTO CON LAS PERSONAS QUE NO VIVEN EN SU HOGAR POR AL MENOS 14 DÍAS ANTES DE LA REUNIÓN.



LIMPIAR Y DESINFECTAR LAS SUPERFICIES QUE SE TOCAN CON FRECUENCIA Y CUALQUIER OBJETO COMPARTIDO ENTRE USOS, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.



RECOMENDAR A LOS ASISTENTES QUE SE LAVEN LAS MANOS CON FRECUENCIA CON AGUA Y JABÓN POR AL MENOS 20 SEGUNDOS. SI NO HAY AGUA Y JABÓN DISPONIBLES, SE PUEDE USAR UN DESINFECTANTE DE MANOS QUE CONTenga AL MENOS UN 60 % DE ALCOHOL.



TRATE A LAS MASCOTAS COMO TRATARÍA A OTROS FAMILIARES HUMANOS:
NO DEJE QUE LAS MASCOTAS INTERACTÚEN CON PERSONAS FUERA DE SU HOGAR.







DISTANCIAMIENTO FÍSICO NO ES LO MISMO QUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL



7 pies de distancia




EN ESTOS TIEMPOS EN QUE NOS ENFRENTAMOS AL COVID-19 ES MUY IMPORTANTE CUIDARNOS Y CUIDAR A OTRAS PERSONAS DE UN POSIBLE CONTAGIO. Es por esto que la OMS recomienda alrededor de 7 pies de distancia para disminuir la probabilidad de contagios.

 Pero debemos recordar que el distanciamiento físico se refiere a mantener distancia física requerida, no le confunda con el distanciamiento social que implica el aislamiento de otras personas por cualquier medio.

4 sugerencias para mantener distancia física sin recurrir al distanciamiento social :

 Utiliza el servicio de mensajes para compartir noticias positivas, consejos y hasta uno que otro chiste.

 Utiliza tus redes sociales para comunicarte con amigos y familiares.

 Llama a tus seres queridos y hablen de cómo se sienten ante esta situación.

 ¡Buenos días vecino!
Manteniendo la distancia, **NO PIERDAS LAS BUENAS COSTUMBRES DE SALUDAR.**



Tip #1
Transforma
los pensamientos
negativos en
positivos y
optimistas.

Tip #2
Centra tu mente
y relaja tu cuerpo
en situaciones de estrés.



Tip #3
Comunícate
de manera sana
y asertiva con los
demás.



Tip #4
Fortalece tus
relaciones
y demuestra afecto.

Tip #5
Ayuda a los demás
Te mantiene
animado, te hace sentir
útil y con un propósito.



Tip #6
Mantén el buen humor
y sonríe siempre
Minimiza tensiones y
ayuda a ver las dificultades
con otra perspectiva



Tip #7
Ten objetivos siempre
Positivos, motivadores,
específicos y alcanzables



Tip #8
Nutre tu vida espiritual
Mantén alguna práctica
que te de paz, armonía
y alegría

Tip #9
Haz ejercicio
practica algún deporte.



Tip #10
Ten algún hobby
Como pintar, bailar,
escribir.



10 TIPS

para mantener
la salud y
bienestar



Activities Pictures
November 2020 - January 2021









