

A stylized illustration of a diverse crowd of people wearing face masks. The people are depicted in various colors (blue, pink, black, light blue) and are shown from the chest up. They are all wearing white face masks. The background is a solid light blue color. The text "COVID-19" is overlaid in the center of the image in a bold, yellow, 3D-style font.

**COVID-19**



LOS EFECTOS DE LA  
PANDEMIA EN NUESTRA  
VIDA PERSONAL

A cartoon illustration of SpongeBob SquarePants. He is yellow with a porous texture, wearing a white short-sleeved shirt, a red necktie, and brown pants. He has a wide, happy expression with large blue eyes and a wide smile. He is holding a small, yellow, circular smiley face in his right hand. The background is a simple outdoor scene with a sandy ground, a blue sky, and some colorful, abstract shapes in the distance.

**POSITIVOS**

□ Mayor convivencia con amigos





Conocerse mejor a si mismo en una situación adversa



□ Tiempo para enfocarme más a mi



**Empatía hacia los demás**



A scene from Disney's 'The Lion King' showing Simba and Pumbaa on a swing set. Simba is on the right swing, smiling, and Pumbaa is on the left swing, also smiling. They are in a savanna setting with palm trees and a sunset sky. A small meerkat is hanging from a vine on the right.

□ Disfrutar más el campo (naturaleza)

# NEGATIVOS



- 
- **El sedentarismo (anteriormente).**
  - **No realizar de la misma manera ciertas actividades en la vida cotidiana.**
  - **Estar limitado en determinadas áreas de estudio (prácticas).**
  - **Economía menos estable**
  - **Aislamiento social**

# ENSEÑANZAS

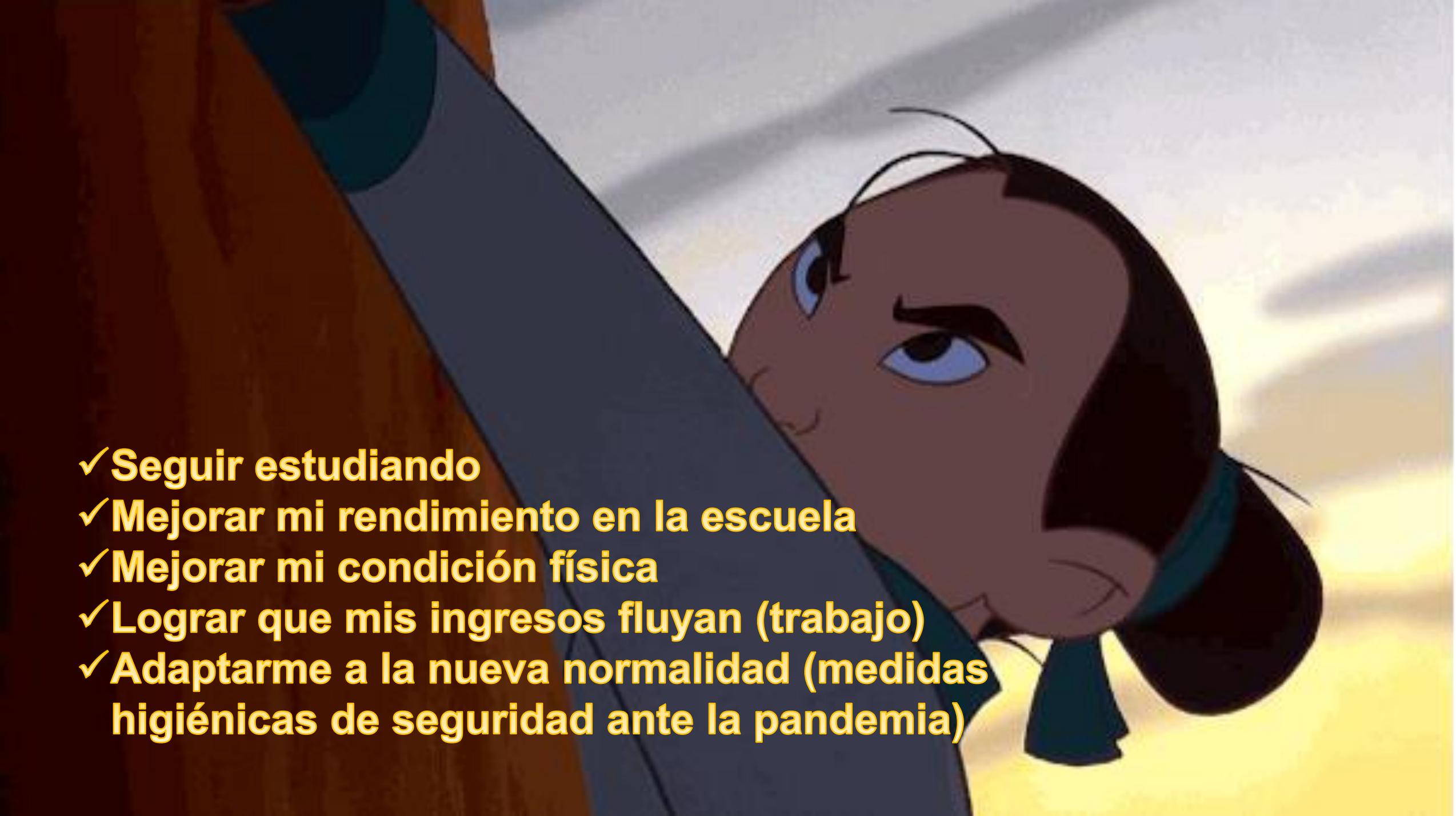


- ❖ No dar por sentado nada, es decir, nada (más que la muerte) es seguro en esta vida.
- ❖ Nunca valoramos las cosas, hasta que las perdemos.
- ❖ En ocasiones no apreciamos los pequeños momentos, sino hasta que se vuelven recuerdos.
- ❖ El hecho de estar vivos y gozar de buena salud es más, que cualquiera de las cosas materiales que podemos tener.
- ❖ Hay que valorar a quienes tenemos a nuestro lado, nunca se sabe cuando ya no será así.



**METAS**



- 
- ✓ Seguir estudiando
  - ✓ Mejorar mi rendimiento en la escuela
  - ✓ Mejorar mi condición física
  - ✓ Lograr que mis ingresos fluyan (trabajo)
  - ✓ Adaptarme a la nueva normalidad (medidas higiénicas de seguridad ante la pandemia)

QUE NO SE TE OLVIDE



CUBREBOCAS