

نحن نخوضُ في هذا معاً

احم نفسك، وأسرتك، وأصدقاءك ومدينتك.

عزز وقت الأسرة

احتفظ بروتين يومي، اصنع بعض الفنون، خطط لأنشطة تقوموا بها معاً



كن بعافية جيدة

خذ وقت راحة من وسائل الإعلام، تناول وجبة جيدة، انضم لفصل رياضي على الإنترنت



مارس الرعاية الذاتية

اقرأ كتاب، استمع إلى موسيقى، خذ حمام دافئ، تأمل، اخبز



احتفظ بالتواصل الاجتماعي

اتصل بصديق، تكلم عبر الفيديو مع أسرتك، استضيف حفل عشاء افتراضي

