

10 Recomendaciones para el Coronavirus (COVID-19)

Por Rev. Sergio Navarrete

1. Empiece su día con Dios, en oración y lectura Bíblica.
2. Ore por sabiduría por el Presidente y los gobernadores de estados.
3. Quédese en casa y organice bien su día.
4. No se quede en cama, en frente de la computadora o la TV por mas de tres horas.
5. Practique la higiene y limpieza contra el virus.
6. Haga cosas diferentes cada 2 o 3 horas: por ejemplo, ejercicio, camine, corra, lea buenos libros, pase tiempo familiar, etc.
7. Escriba lo que Dios le este hablando y enseñando.
8. Compre sus alimentos con tiempo
9. Conéctese con la familia y amistades por teléfono o internet. Para recursos y devocionales del Covid-19 visite: www.covid19.ag.org
10. Cuide su alimentación, que sea balanceada y saludable.

10 Recommendations for “Stay at Home Order – COVID-19.

1. Begin the day with God, in prayer, and reading of Scripture.
2. Pray for the President and state governors.
3. Stay at home and organize your day.
4. Do not stay in bed, in front of the computer or the TV for more than three hours.
5. For Covid19 Resources, devotionals, and latest information go to:
www.covid-19.ag.org
6. Do different things every two or three hours: e.g., do some exercise, walk, run, read good books, spend quality family time, etc.
7. Write what the Holy Spirit is teaching you
8. Buy your groceries with time.
9. Stay connected with your family and friends via telephone and Internet.
10. Eat well with a balanced meal, and on time.