

## IMAGINA CÓMO QUIERES HACER TU VIDA SIN FUMAR

Aquí te damos algunas ideas



Sigue la ruta hasta que encuentres las actividades más afines con tus intereses

### SI TE GUSTA EL DEPORTE Y LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Crea o súmate a un club de corredores o de ciclistas en tu condado. Sigue las indicaciones de cuidado por COVID-19. Aquí algunas opciones.

- ▶ [Club de ciclismo](#)
- ▶ [Club de corredores](#)

Organiza con tu familia sesiones de ejercicio utilizando estas aplicaciones gratuitas.

- ▶ [Boom fit](#)

Organiza caminatas con tus amistades o aprovecha para conocer gente nueva. Organiza un grupo en Facebook o visita Walk Oregon.

- ▶ [Walk Oregon](#)

El contacto con la naturaleza te brinda la oportunidad para desarrollar hábitos nuevos y crear comunidad.

- ▶ [Anímate a explorar](#)

Explora el senderismo y sus beneficios para despejar la mente, calmar la ansiedad y hacer nuevas amistades.

- ▶ [Senderismo en grupo](#)

Si has pensado descubrir tu creatividad, ahora es una gran oportunidad.

- ▶ [Prueba actividades creativas](#)

Crea o súmate a un club de lectura en tu comunidad. Puedes organizarlo vía redes sociales, en Meetup a través de tus grupos de WhatsApp, con tus vecinos/as o con centros comunitarios. Hazlo en línea hasta que pase la pandemia de COVID-19.

- ▶ [Encontraras algunos grupos aquí](#)

### SI TE GUSTAN LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES

Reúnete con tu familia o amistades para realizar recorridos virtuales por diferentes museos del mundo.

- ▶ [Aventuras virtuales](#)

Descubre teatro, música y eventos culturales en línea.

- ▶ [Actividades en línea](#)

## SI QUIERES APRENDER COSAS NUEVAS

Aprende o practica un idioma de forma gratuita. Aprovecha para conocer gente nueva.

- ▶ [Aprende un idioma](#)

Es posible crear hábitos positivos y tener una vida sana y feliz. ¡Tú puedes vencer la adicción al tabaco! Encuentra ejemplos de actividades grupales.

- ▶ [Únete a un grupo](#)

Júntate con amistades a compartir buenos momentos. Por ejemplo, recetas nuevas.

- ▶ [Descubre nuevas recetas](#)

Bailar siempre levanta el ánimo. Descubre bailes virales en [TikTok](#).

- ▶ [Bailando solos juntos](#)
- ▶ [Bailar en casa](#)

Visita lugares increíbles sin salir de casa.

- ▶ [El mundo en un clic](#)

Descubre los viajes virtuales y disfrútalos en compañía de tus Amistades o familiares

- ▶ [Viajes virtuales](#)

## SI TE GUSTA VIAJAR

El contacto con la naturaleza es una gran oportunidad para desarrollar hábitos nuevos y crear comunidad. ¡Diviértete en esta actividad con amigos y familiares!

- ▶ [Conéctate con la naturaleza](#)

¡Supera tus límites y descubre la aventura! Organiza experiencias nuevas con personas que te motiven.

- ▶ [Diversión extrema](#)

**\*Toma las debidas precauciones para evitar contagiarte de COVID-19.\***