

# RECOMENDACIONES PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DE CASA



**El equipo de Convivencia Escolar de nuestra escuela,  
te recomienda seguir los siguientes consejos:**



# EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

**LA SOBREINFORMACIÓN PUEDE GENERAR MUCHA ANSIEDAD,  
PUEDES SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES:**

- 1** EVITA ESTAR TODO EL DÍA CON LA TELE ENCENDIDA, O MIRANDO NOTICIAS POR REDES SOCIALES. SOLO INFÓRMATE DURANTE UN MOMENTO DEL DÍA, PUEDE SER EN LA MAÑANA, EN LA TARDE O EN LA NOCHE, PERO RECUERDA, SOLO UNA VEZ AL DÍA.
- 2** EL RESTO DEL DÍA TE MANTENDRÁS OCUPADO/A EN OTRAS ACTIVIDADES.

# AFRONTAMIENTO POSITIVO

REFLEXIONA SOBRE EL SACRIFICIO PERSONAL Y SOCIAL QUE HACEMOS AL QUEDARNOS EN CASA, GRACIAS A ESTO ESTAMOS HACIENDO UN BIEN PARA LOS DEMÁS Y LA SOCIEDAD.

**ESTÁS HACIENDO ALGO ESENCIAL PARA EL BIEN COMÚN**

DEBEMOS ENFOCARNOS EN QUE, AUNQUE ES DIFÍCIL, QUEDÁNDONOS EN CASA ESTAMOS SALVANDO VIDAS.

# MANTENERSE ACTIVO



**LIMITA EL TIEMPO QUE PASAS UTILIZANDO TECNOLOGÍA, RECUERDA QUE PUEDES CREAR O APRENDER MUCHAS COSAS NUEVAS.**

**BUSCA ACTIVIDADES MANUALES Y FORMAS DE PASAR EL TIEMPO SEPARADO/A DE UNA PANTALLA.**

**BUSCA ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PUEDAS HACER DENTRO DE CASA O EN TU PATIO.**

# AYUDARSE MUTUAMENTE

REALIZA ACUERDOS CON TU FAMILIA, MEDIANTE LOS CUALES COLABOREN Y SE AYUDEN LOS UNOS A LOS OTROS.

DEBEMOS ESFORZARNOS EN HACER MÁS LLEVADERA LA VIDA DURANTE ESTE PERIODO.

TU FAMILIA Y TU SON UN EQUIPO, ESTANDO JUNTOS SERÁ LA MEJOR MANERA DE PASAR ESTOS DÍAS.

# EN ESPECIAL PARA LOS NIÑOS

INTENTA MANTENER UNA RUTINA Y MANTENER ALGUNOS HORARIOS,  
ESO ES FUNDAMENTAL PARA TU SALUD MENTAL.

DURANTE LA MAÑANA PUEDES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD ESCOLAR,  
DESPUES COMER, VER LA TELE O JUGAR CON TECNOLOGÍA, Y DEJAR LA TARDE  
PARA COMPARTIR EN ACTIVIDADES FAMILIARES.

**RECUERDA MANTENER UNA BUENA ACTITUD, TU PUEDES MARCAR  
UNA GRAN DIFERENCIA EN TU HOGAR, ¡ÁNIMO!**