



Material para alumnos de segundo ciclo.

Bienestar Socioemocional

06 de Julio de 2020.



Semanario del Bienestar Socioemocional

- Sabemos que en estos momentos, lo que mas cuesta es organizar nuestro tiempo. Es por esto que en esta oportunidad te queremos dejar algunas sugerencias.

Lunes:

- Comienza tu semana tomándote un tiempo para ti, puede ser compartido, pero solamente tuyo. Elige alguna actividad que normalmente no tienes tiempo de realizar, pero disfrutas. Inicia tu semana haciendo lo que realmente quieres.



Martes:

Para hoy te recomendamos que compartas un momento en familia, en que todos tengan la oportunidad de conectarse con sus seres queridos, que por estas circunstancias, no se han visto hace tiempo. Puede ser por teléfono o videollamada.



Miércoles:



- Considera en confirmar lo que sabes tú y tu familia respecto de lo que sucede actualmente. Conversen sobre las cosas que les preocupan, controlando siempre no caer en alarmas innecesarias. Esto para que puedas tomar el control de la información que se recibe en tu hogar.

Jueves:

- Si vives con un adulto: evalúen un momento como han manejado la situación hasta ahora. Es importante no sobre exigirse y pretender hacer todo perfecto.



Viernes

- Hoy planifica tu fin de semana junto a tu familia. Revisen que deben hacer y también que les gustaría hacer, tanto en forma individual, como grupal, entre todos

