

¿COMO PODEMOS EMPEZAR?

Reconoce lo que experimentas en estos momentos:

Toma un tiempo para descubrir ...

Ejercicio

¿Cómo estoy?

¿Esto que experimento es una sensación agradable, desagradable?

¿Qué estoy pensando?

¿Esto que siento y pienso, que me lleva a hacer?

“solo reconoce y valida lo que pasa en ti”

NOTA: RECUERDA QUE EXPERIMENTAR CUALQUIER EMOCION ESTA BIEN.

PUEDES ESCUCHAR MUSICA DE TU AGRADO PARA SENTIRTE MEJOR

TOMA UN TIEMPO PARA TI

TE SUGIERO LA SIGUIENTE MELODIA

LAS 4 ESTACIONES DE VIVALDI

QUERIDA COMUNIDAD

ESC. SEC. GUILLERMO ALVAREZ BRISEÑO

TE INVITAMOS A APRENDER JUNTOS

ACERCA DE ...

LO QUE PASA DENTRO DE MI ...

“MIS PENSAMIENTOS, MIS EMOCIONES, MIS SENTIMIENTOS Y HABITOS” ...

RECUERDA QUE NOS ENCONTRAMOS EN UNA SITUACION EXTRAORDINARIA EN DONDE TODOS ESTAMOS HACIENDO LO MEJOR QUE PODEMOS INCLUYENDO A TU FAMILIA ASI QUE RECUERDA:

SE PACIENTE CONTIGO

es tiempo de ir paso a paso, a veces podemos sentir agobio por no poder salir o tener contacto con nuestras amistades, sé amable contigo mismo.

COLABORA EN CREAR ARMONIA

recuerda que somos parte de una familia y nuestras acciones y actitud favorecen en pasar mejor nuestro tiempo. Sé respetuoso y responsable en tu hogar, apoya a tu familia con algo que puedas hacer.

CONVIVE Y DISFRUTA

juega, platica de anécdotas familiares, exprésate. vive el momento con las personas que te encuentras

TIPS DE AUTOCUIDADOS

Tú puedes hacer algo para sentirte bien

● **NO TE SATURES DE LA TECNOLOGIA**

Puedes hacer muchas cosas en casa y para ti, cuando abusamos del tiempo en la tecnología nos perdemos de descubrir nuevas habilidades que tenemos o de desarrollar algunas nuevas herramientas que nos pueden servir en el futuro. Aprende a usar la tecnología a tu favor.

● **CUIDA TU SALUD FISICA**

Para tener una buena salud mental y emocional es importante nuestra salud física, dormir adecuadamente, comer sanamente, moverme hacer un poco de ejercicio o simplemente bailar. Hidratarme bien así como descansar .

“No soy responsable de mi emoción, pero si de lo que hago con ella”

U.S.A.E.R. No 7

Psic. Rocío Aranda

Psic. Karinna Mompala