



**#YoMeQuedoEnCasa**

**BIENVENIDAS  
LAS EMOCIONES**

**ALUMNADO  
ESO/BAC**



# 1- Como no sabemos el tiempo que durará este confinamiento

No pongas en tu cabeza una fecha de vuelta a la normalidad.



Así evitas frustrarte si se alarga en el tiempo.



Permítete sentir y soltar todas las emociones



**Acepta la montaña rusa emocional**



## **2- Es el momento que nos toca vivir**

**Ante un problema de salud  
tenemos que tomar  
precauciones y  
medidas.**





**Procura mantenerte bien a nivel anímico y aceptar la realidad como viene.**

**3-Adáptate a los cambios con la actitud más positiva posible.**



**Vívelo como un desafío más que como una amenaza.**

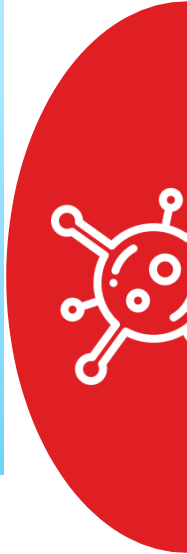




**Tener buenos días,  
aunque sea dentro de  
casa, depende de ti.**



**Haz que tus días sean  
lo más atractivos  
posibles.**



#### 4- Ahora más que nunca...



**Escucha Música, reduce  
la ansiedad e induce  
estados de calma.**



**Cuida la alimentación  
y haz ejercicio.**





**Mantén tu sentido del humor.**



**Está demostrado que los chistes y bromas, cuando son respetuosos, nos ayudan a mantener una buena salud mental.**



**#todoirábien**

**Estamos deseando  
verte por el Colegio**

