

ANTE EL CONFINAMIENTO

INFORMATE

- No te creas nada sin comprobar la fuente
- Lo mejor: las noticias
- Ni se te ocurra pasar informaciones de fuente dudosa, además de ser un delito contribuyes a la confusión de los desinformados.
- No seas un desinformado

INTENTA HACER TU VIDA NORMAL

- Mantén tus rutinas
- Levántate cada día temprano y acuéstate a la hora de siempre
- Combina el ejercicio físico con el mental, no dejes de moverte
- Mantén tus rutinas
- Levántate cada día temprano y acuéstate a la hora de siempre
- Combina el ejercicio físico con el mental, no dejes de moverte

APROVECHA EL TIEMPO

- Combina las actividades que haces en casa:

Físicas (ejercicio, bailar)

Intelectuales (estudio)

Ocio (leer, juegos de mesa)

Creatividad (pintar, idear, construir)

Haz relajación, medita, escribe, reflexiona

- No te satures de ninguna
- Aprovecha para ordenar tus cosas

CONÉCTATE

- Sí, conéctate con tus amigos pero con moderación, no todo el día
- Mantén el equilibrio, no te pases con el móvil
- Sal cada noche a aplaudir-agradecer a tu balcón, es otro modo de conectarte
- Conéctate también con los que tienes cerca
- Llama a tus abuelos, necesitan mucho oír tus cariños

ORGANÍZATE

- Contacta con tu profesorado
- Sigue sus indicaciones
- Dedicar cada día un tiempo al trabajo del instituto
- No abandones ninguna materia
- Tómate las tareas escolares como tu obligación, lo so

Ánimo Juntos lo conseguiremos