



En tiempos difíciles, Siempre comunicadas...



No solo consigo misma, sino que con todos los demás.

Donde lo individual ya no sirve y nuestra responsabilidad es con toda la comunidad liceana, con el país, con los habitantes del planeta y con la VIDA.

Magaly Ahumada Bernal

Orientadora

María Alejandra Eltit Eltit

Convivencia Escolar

Queremos Acompañarte y Saber Cómo Estás ...!!!

- 1.- ¿Cómo te sientes actualmente?
- 2.- ¿Qué es lo que más te afecta?
- 3.- ¿Qué rescatas de ti para superar estos momentos?
- 4.- También, queremos compartir contigo, un material diseñado por nuestro equipo psicoeducativo, con unos muy buenos consejos de autocuidado y organización.
- 5.- Finalmente, necesitamos decirte que no estás sola, estamos contigo. Comunícate si sientes que estás complicada emocionalmente o ante cualquier consulta al correo: orientencoes@gmail.com





Estrategias saludables dentro del hogar

Equipo psicoeducativo

Psicopedagoga: Carla Zúñiga Muñoz

Psicóloga: Mónica Arcos Corral

Marzo 2020



- Como Liceo de Niñas de Rancagua, estamos preocupados por tu bienestar y el de tu familia, en esta nueva dinámica de vida que se ha presentado durante este último tiempo, por ello, nos interesa de sobremanera entregarles algunos tips o sugerencias que ayuden a ser más grata y amena la estadía en el hogar.



IDEAS PARA
HACER SU
ESTADIA EN
EL HOGAR
PLACENTERA

SIEMPRE HEMOS QUERIDO QUEDARNOS
EN EL HOGAR, NO LEVANTARNOS
TEMPRANO Y HACER LO MENOS
POSIBLE, OJALÁ, SOLO LO QUE NOS
GUSTE O INTERESE.

**PERO HOY ES UN CASO
DIFERENTE Y ESPECIAL**



DEBEMOS PROTEGERNOS
Y POSTERGAR NUESTRAS
ACTIVIDADES DIARIAS



- Y para eso, ocuparemos mucho tiempo en el hogar que puede llegar a generar algunos problemas, como aburrimiento, estrés, desgano, entre otras, para que esto no ocurra, te enviamos algunos tips que puedes realizar para hacer mas llevadera esta nueva situación que nos ha tocado vivir.

PRIMERA RECOMENDACIÓN:

¡¡ORGANIZATE!!

Esto puede parecer aburrido pero es MUY IMPORTANTE QUE LO HAGAS, así evitarás retrasarte con las actividades escolares, distribuirás los tiempos para realizar otras cosas y te sentirás activa, se trata que estés siempre haciendo cosas y descansar algunas horas durante la tarde, y si has terminado todas tus actividades escolares pendientes, podrás dejar un día de la semana para dedicarlo exclusivamente para ti y hacer lo que tu quieras



Horario de actividades escolares		Horario de actividades extraescolares		Horario de actividades de ocio	
Actividad	Horario	Actividad	Horario	Actividad	Horario
Clase de Matemáticas	08:00 - 09:30	Clase de Inglés	09:30 - 11:00	Clase de Historia	11:00 - 12:30
Clase de Lengua	09:30 - 11:00	Clase de Ciencias	11:00 - 12:30	Clase de Educación Plástica	12:30 - 14:00
Clase de Música	11:00 - 12:30	Clase de Educación Física	12:30 - 14:00	Clase de Tecnología	14:00 - 15:30
Clase de Religión	12:30 - 14:00	Clase de Filosofía	14:00 - 15:30	Clase de Idioma Extranjero	15:30 - 17:00
Clase de Artes y Oficios	14:00 - 15:30	Clase de Psicología	15:30 - 17:00	Clase de Literatura	17:00 - 18:30
Clase de Geografía	15:30 - 17:00	Clase de Sociología	17:00 - 18:30	Clase de Economía	18:30 - 20:00
Clase de Biología	17:00 - 18:30	Clase de Derecho	18:30 - 20:00	Clase de Historia del Arte	20:00 - 21:30
Clase de Química	18:30 - 20:00	Clase de Medicina	20:00 - 21:30	Clase de Música Instrumental	21:30 - 23:00
Clase de Física	20:00 - 21:30	Clase de Ingeniería	21:30 - 23:00	Clase de Teatro	23:00 - 00:30
Clase de Astronomía	21:30 - 23:00	Clase de Arquitectura	23:00 - 00:30	Clase de Danza	00:30 - 02:00
Clase de Astrofísica	23:00 - 00:30	Clase de Filosofía	00:30 - 02:00	Clase de Historia	02:00 - 03:30
Clase de Cosmología	00:30 - 02:00	Clase de Sociología	02:00 - 03:30	Clase de Literatura	03:30 - 05:00
Clase de Física Cuántica	02:00 - 03:30	Clase de Psicología	03:30 - 05:00	Clase de Idioma Extranjero	05:00 - 06:30
Clase de Relatividad	03:30 - 05:00	Clase de Sociología	05:00 - 06:30	Clase de Tecnología	06:30 - 08:00
Clase de Mecánica Cuántica	05:00 - 06:30	Clase de Filosofía	06:30 - 08:00	Clase de Historia del Arte	08:00 - 09:30
Clase de Teoría de Campos	06:30 - 08:00	Clase de Psicología	08:00 - 09:30	Clase de Música Instrumental	09:30 - 11:00
Clase de Física de Partículas	08:00 - 09:30	Clase de Sociología	09:30 - 11:00	Clase de Danza	11:00 - 12:30
Clase de Cosmología	09:30 - 11:00	Clase de Filosofía	11:00 - 12:30	Clase de Historia	12:30 - 14:00
Clase de Astrofísica	11:00 - 12:30	Clase de Sociología	12:30 - 14:00	Clase de Literatura	14:00 - 15:30
Clase de Física Cuántica	12:30 - 14:00	Clase de Psicología	14:00 - 15:30	Clase de Idioma Extranjero	15:30 - 17:00
Clase de Relatividad	14:00 - 15:30	Clase de Sociología	15:30 - 17:00	Clase de Tecnología	17:00 - 18:30
Clase de Mecánica Cuántica	15:30 - 17:00	Clase de Filosofía	17:00 - 18:30	Clase de Historia del Arte	18:30 - 20:00
Clase de Teoría de Campos	17:00 - 18:30	Clase de Psicología	18:30 - 20:00	Clase de Música Instrumental	20:00 - 21:30
Clase de Física de Partículas	18:30 - 20:00	Clase de Sociología	20:00 - 21:30	Clase de Danza	21:30 - 23:00
Clase de Cosmología	20:00 - 21:30	Clase de Filosofía	21:30 - 23:00	Clase de Historia	23:00 - 00:30
Clase de Astrofísica	21:30 - 23:00	Clase de Sociología	23:00 - 00:30	Clase de Literatura	00:30 - 02:00
Clase de Física Cuántica	23:00 - 00:30	Clase de Psicología	00:30 - 02:00	Clase de Idioma Extranjero	02:00 - 03:30
Clase de Relatividad	00:30 - 02:00	Clase de Sociología	02:00 - 03:30	Clase de Tecnología	03:30 - 05:00
Clase de Mecánica Cuántica	02:00 - 03:30	Clase de Filosofía	03:30 - 05:00	Clase de Historia del Arte	05:00 - 06:30
Clase de Teoría de Campos	03:30 - 05:00	Clase de Psicología	05:00 - 06:30	Clase de Música Instrumental	06:30 - 08:00
Clase de Física de Partículas	05:00 - 06:30	Clase de Sociología	06:30 - 08:00	Clase de Danza	08:00 - 09:30
Clase de Cosmología	06:30 - 08:00	Clase de Filosofía	08:00 - 09:30	Clase de Historia	09:30 - 11:00
Clase de Astrofísica	08:00 - 09:30	Clase de Sociología	09:30 - 11:00	Clase de Literatura	11:00 - 12:30
Clase de Física Cuántica	09:30 - 11:00	Clase de Psicología	11:00 - 12:30	Clase de Idioma Extranjero	12:30 - 14:00
Clase de Relatividad	11:00 - 12:30	Clase de Sociología	12:30 - 14:00	Clase de Tecnología	14:00 - 15:30
Clase de Mecánica Cuántica	12:30 - 14:00	Clase de Filosofía	14:00 - 15:30	Clase de Historia del Arte	15:30 - 17:00
Clase de Teoría de Campos	14:00 - 15:30	Clase de Psicología	15:30 - 17:00	Clase de Música Instrumental	17:00 - 18:30
Clase de Física de Partículas	15:30 - 17:00	Clase de Sociología	17:00 - 18:30	Clase de Danza	18:30 - 20:00
Clase de Cosmología	17:00 - 18:30	Clase de Filosofía	18:30 - 20:00	Clase de Historia	20:00 - 21:30
Clase de Astrofísica	18:30 - 20:00	Clase de Sociología	20:00 - 21:30	Clase de Literatura	21:30 - 23:00
Clase de Física Cuántica	20:00 - 21:30	Clase de Psicología	21:30 - 23:00	Clase de Idioma Extranjero	23:00 - 00:30
Clase de Relatividad	21:30 - 23:00	Clase de Sociología	23:00 - 00:30	Clase de Tecnología	00:30 - 02:00
Clase de Mecánica Cuántica	23:00 - 00:30	Clase de Filosofía	00:30 - 02:00	Clase de Historia del Arte	02:00 - 03:30
Clase de Teoría de Campos	00:30 - 02:00	Clase de Psicología	02:00 - 03:30	Clase de Música Instrumental	03:30 - 05:00
Clase de Física de Partículas	02:00 - 03:30	Clase de Sociología	03:30 - 05:00	Clase de Danza	05:00 - 06:30
Clase de Cosmología	03:30 - 05:00	Clase de Filosofía	05:00 - 06:30	Clase de Historia	06:30 - 08:00
Clase de Astrofísica	05:00 - 06:30	Clase de Sociología	06:30 - 08:00	Clase de Literatura	08:00 - 09:30
Clase de Física Cuántica	06:30 - 08:00	Clase de Psicología	08:00 - 09:30	Clase de Idioma Extranjero	09:30 - 11:00
Clase de Relatividad	08:00 - 09:30	Clase de Sociología	09:30 - 11:00	Clase de Tecnología	11:00 - 12:30
Clase de Mecánica Cuántica	09:30 - 11:00	Clase de Filosofía	11:00 - 12:30	Clase de Historia del Arte	12:30 - 14:00
Clase de Teoría de Campos	11:00 - 12:30	Clase de Psicología	12:30 - 14:00	Clase de Música Instrumental	14:00 - 15:30
Clase de Física de Partículas	12:30 - 14:00	Clase de Sociología	14:00 - 15:30	Clase de Danza	15:30 - 17:00
Clase de Cosmología	14:00 - 15:30	Clase de Filosofía	15:30 - 17:00	Clase de Historia	17:00 - 18:30
Clase de Astrofísica	15:30 - 17:00	Clase de Sociología	17:00 - 18:30	Clase de Literatura	18:30 - 20:00
Clase de Física Cuántica	17:00 - 18:30	Clase de Psicología	18:30 - 20:00	Clase de Idioma Extranjero	20:00 - 21:30
Clase de Relatividad	18:30 - 20:00	Clase de Sociología	20:00 - 21:30	Clase de Tecnología	21:30 - 23:00
Clase de Mecánica Cuántica	20:00 - 21:30	Clase de Filosofía	21:30 - 23:00	Clase de Historia del Arte	23:00 - 00:30
Clase de Teoría de Campos	21:30 - 23:00	Clase de Psicología	23:00 - 00:30	Clase de Música Instrumental	00:30 - 02:00
Clase de Física de Partículas	23:00 - 00:30	Clase de Sociología	00:30 - 02:00	Clase de Danza	02:00 - 03:30
Clase de Cosmología	00:30 - 02:00	Clase de Filosofía	02:00 - 03:30	Clase de Historia	03:30 - 05:00
Clase de Astrofísica	02:00 - 03:30	Clase de Sociología	03:30 - 05:00	Clase de Literatura	05:00 - 06:30
Clase de Física Cuántica	03:30 - 05:00	Clase de Psicología	05:00 - 06:30	Clase de Idioma Extranjero	06:30 - 08:00
Clase de Relatividad	05:00 - 06:30	Clase de Sociología	06:30 - 08:00	Clase de Tecnología	08:00 - 09:30
Clase de Mecánica Cuántica	06:30 - 08:00	Clase de Filosofía	08:00 - 09:30	Clase de Historia del Arte	09:30 - 11:00
Clase de Teoría de Campos	08:00 - 09:30	Clase de Psicología	09:30 - 11:00	Clase de Música Instrumental	11:00 - 12:30
Clase de Física de Partículas	09:30 - 11:00	Clase de Sociología	11:00 - 12:30	Clase de Danza	12:30 - 14:00
Clase de Cosmología	11:00 - 12:30	Clase de Filosofía	12:30 - 14:00	Clase de Historia	14:00 - 15:30
Clase de Astrofísica	12:30 - 14:00	Clase de Sociología	14:00 - 15:30	Clase de Literatura	15:30 - 17:00
Clase de Física Cuántica	14:00 - 15:30	Clase de Psicología	15:30 - 17:00	Clase de Idioma Extranjero	17:00 - 18:30
Clase de Relatividad	15:30 - 17:00	Clase de Sociología	17:00 - 18:30	Clase de Tecnología	18:30 - 20:00
Clase de Mecánica Cuántica	17:00 - 18:30	Clase de Filosofía	18:30 - 20:00	Clase de Historia del Arte	20:00 - 21:30
Clase de Teoría de Campos	18:30 - 20:00	Clase de Psicología	20:00 - 21:30	Clase de Música Instrumental	21:30 - 23:00
Clase de Física de Partículas	20:00 - 21:30	Clase de Sociología	21:30 - 23:00	Clase de Danza	23:00 - 00:30
Clase de Cosmología	21:30 - 23:00	Clase de Filosofía	23:00 - 00:30	Clase de Historia	00:30 - 02:00
Clase de Astrofísica	23:00 - 00:30	Clase de Sociología	00:30 - 02:00	Clase de Literatura	02:00 - 03:30
Clase de Física Cuántica	00:30 - 02:00	Clase de Psicología	02:00 - 03:30	Clase de Idioma Extranjero	03:30 - 05:00
Clase de Relatividad	02:00 - 03:30	Clase de Sociología	03:30 - 05:00	Clase de Tecnología	05:00 - 06:30
Clase de Mecánica Cuántica	03:30 - 05:00	Clase de Filosofía	05:00 - 06:30	Clase de Historia del Arte	06:30 - 08:00
Clase de Teoría de Campos	05:00 - 06:30	Clase de Psicología	06:30 - 08:00	Clase de Música Instrumental	08:00 - 09:30
Clase de Física de Partículas	06:30 - 08:00	Clase de Sociología	08:00 - 09:30	Clase de Danza	09:30 - 11:00
Clase de Cosmología	08:00 - 09:30	Clase de Filosofía	09:30 - 11:00	Clase de Historia	11:00 - 12:30
Clase de Astrofísica	09:30 - 11:00	Clase de Sociología	11:00 - 12:30	Clase de Literatura	12:30 - 14:00
Clase de Física Cuántica	11:00 - 12:30	Clase de Psicología	12:30 - 14:00	Clase de Idioma Extranjero	14:00 - 15:30
Clase de Relatividad	12:30 - 14:00	Clase de Sociología	14:00 - 15:30	Clase de Tecnología	15:30 - 17:00
Clase de Mecánica Cuántica	14:00 - 15:30	Clase de Filosofía	15:30 - 17:00	Clase de Historia del Arte	17:00 - 18:30
Clase de Teoría de Campos	15:30 - 17:00	Clase de Psicología	17:00 - 18:30	Clase de Música Instrumental	18:30 - 20:00
Clase de Física de Partículas	17:00 - 18:30	Clase de Sociología	18:30 - 20:00	Clase de Danza	20:00 - 21:30
Clase de Cosmología	18:30 - 20:00	Clase de Filosofía	20:00 - 21:30	Clase de Historia	21:30 - 23:00
Clase de Astrofísica	20:00 - 21:30	Clase de Sociología	21:30 - 23:00	Clase de Literatura	23:00 - 00:30
Clase de Física Cuántica	21:30 - 23:00	Clase de Psicología	23:00 - 00:30	Clase de Idioma Extranjero	00:30 - 02:00
Clase de Relatividad	23:00 - 00:30	Clase de Sociología	00:30 - 02:00	Clase de Tecnología	02:00 - 03:30
Clase de Mecánica Cuántica	00:30 - 02:00	Clase de Filosofía	02:00 - 03:30	Clase de Historia del Arte	03:30 - 05:00
Clase de Teoría de Campos	02:00 - 03:30	Clase de Psicología	03:30 - 05:00	Clase de Música Instrumental	05:00 - 06:30
Clase de Física de Partículas	03:30 - 05:00	Clase de Sociología	05:00 - 06:30	Clase de Danza	06:30 - 08:00
Clase de Cosmología	05:00 - 06:30	Clase de Filosofía	06:30 - 08:00	Clase de Historia	08:00 - 09:30
Clase de Astrofísica	06:30 - 08:00	Clase de Sociología	08:00 - 09:30	Clase de Literatura	09:30 - 11:00
Clase de Física Cuántica	08:00 - 09:30	Clase de Psicología	09:30 - 11:00	Clase de Idioma Extranjero	11:00 - 12:30
Clase de Relatividad	09:30 - 11:00	Clase de Sociología	11:00 - 12:30	Clase de Tecnología	12:30 - 14:00
Clase de Mecánica Cuántica	11:00 - 12:30	Clase de Filosofía	12:30 - 14:00	Clase de Historia del Arte	14:00 - 15:30
Clase de Teoría de Campos	12:30 - 14:00	Clase de Psicología	14:00 - 15:30	Clase de Música Instrumental	15:30 - 17:00
Clase de Física de Partículas	14:00 - 15:30	Clase de Sociología	15:30 - 17:00	Clase de Danza	17:00 - 18:30
Clase de Cosmología	15:30 - 17:00	Clase de Filosofía	17:00 - 18:30	Clase de Historia	18:30 - 20:00
Clase de Astrofísica	17:00 - 18:30	Clase de Sociología	18:30 - 20:00	Clase de Literatura	20:00 - 21:30
Clase de Física Cuántica	18:30 - 20:00	Clase de Psicología	20:00 - 21:30	Clase de Idioma Extranjero	21:30 - 23:00
Clase de Relatividad	20:00 - 21:30	Clase de Sociología	21:30 - 23:00	Clase de Tecnología	23:00 - 00:30
Clase de Mecánica Cuántica	21:30 - 23:00	Clase de Filosofía	23:00 - 00:30	Clase de Historia del Arte	00:30 - 02:00
Clase de Teoría de Campos	23:00 - 00:30	Clase de Psicología	00:30 - 02:00	Clase de Música Instrumental	02:00 - 03:30
Clase de Física de Partículas	00:30 - 02:00	Clase de Sociología	02:00 - 03:30	Clase de Danza	03:30 - 05:00
Clase de Cosmología	02:00 - 03:30	Clase de Filosofía	03:30 - 05:00	Clase de Historia	05:00 - 06:30
Clase de Astrofísica	03:30 - 05:00	Clase de Sociología	05:00 - 06:30	Clase de Literatura	06:30 - 08:00
Clase de Física Cuántica	05:00 - 06:30	Clase de Psicología	06:30 - 08:00	Clase de Idioma Extranjero	08:00 - 09:30
Clase de Relatividad	06:30 - 08:00	Clase de Sociología	08:00 - 09:30	Clase de Tecnología	09:30 - 11:00
Clase de Mecánica Cuántica	08:00 - 09:30	Clase de Filosofía	09:30 - 11:00	Clase de Historia del Arte	11:00 - 12:30
Clase de Teoría de Campos	09:30 - 11:00	Clase de Psicología	11:00 - 12:30	Clase de Música Instrumental	12:30 - 14:00
Clase de Física de Partículas	11:00 - 12:30	Clase de Sociología	12:30 - 14:00	Clase de Danza	14:00 - 15:30
Clase de Cosmología	12:30 - 14:00	Clase de Filosofía	14:00 - 15:30	Clase de Historia	15:30 - 17:00
Clase de Astrofísica	14:00 - 15:30	Clase de Sociología	15:30 - 17:00	Clase de Literatura	17:00 - 18:30
Clase de Física Cuántica	15:30 - 17:00	Clase de Psicología	17:00 - 18:30	Clase de Idioma Extranjero	18:30 - 20:00
Clase de Relatividad	17:00 - 18:30	Clase de Sociología	18:30 - 20:00	Clase de Tecnología	20:00 - 21:30
Clase de Mecánica Cuántica	18:30 - 20:00	Clase de Filosofía	20:00 - 21:30	Clase de Historia del Arte	21:30 - 23:00
Clase de Teoría de Campos	20:00 - 21:30	Clase de Psicología	21:30 - 23:00	Clase de Música Instrumental	23:00 - 00:30
Clase de Física de Partículas	21:30 - 23:00	Clase de Sociología	23:00 - 00:30	Clase de Danza	00:30 - 02:00
Clase de Cosmología	23:00 - 00:30	Clase de Filosofía	00:30 - 02:00	Clase de Historia	02:00 - 03:30
Clase de Astrofísica	00:30 - 02:00	Clase de Sociología	02:00 - 03:30	Clase de Literatura	03:30 - 05:00
Clase de Física Cuántica	02:00 - 03:30	Clase de Psicología	03:30 - 05:00	Clase de Idioma Extranjero	05:00 - 06:30
Clase de Relatividad	03:30 - 05:00	Clase de Sociología	05:00 - 06:30	Clase de Tecnología	06:30 - 08:00
Clase de Mecánica Cuántica	05:00 - 06:30	Clase de Filosofía	06:30 - 08:00	Clase de Historia del Arte	08:00 - 09:30
Clase de Teoría de Campos	06:30 - 08:00	Clase de Psicología	08:00 - 09:30	Clase de Música Instrumental	09:30 - 11:00
Clase de Física de Partículas	08:00 - 09:30	Clase de Sociología	09:30 - 11:00	Clase de Danza	11:00 - 12:30
Clase de Cosmología	09:30 - 11:00	Clase de Filosofía	11:00 - 12:30	Clase de Historia	12:30 - 14:00
Clase de Astrofísica	11:00 - 12:30	Clase de Sociología	12:30 - 14:00	Clase de Literatura	14:00 - 15:30
Clase de Física Cuántica	12:30 - 14:00	Clase de Psicología	14:00 - 15:30	Clase de Idioma Extranjero	15:30 - 17:00
Clase de Relatividad	14:00 - 15:30	Clase de Sociología	15:30 - 17:00	Clase de Tecnología	17:00 - 18:30
Clase de Mecánica Cuántica	15:30 - 17:00	Clase de Filosofía	17:00 - 18:30	Clase de Historia del Arte	18:30 - 20:00
Clase de Teoría de Campos	17:00 - 18:30	Clase de Psicología	18:30 - 20:00	Clase de Música Instrumental	20:00 - 21:30
Clase de Física de Partículas					



12:45 PM ¿Y AÚN EN PIJAMA?

IMPORTANTE RECORDAR

Lo que vivimos es un

ESTADO

EXCEPCIONAL Y NO

VACACIONES

- Por esto se debe intentar mantener lo que más se pueda las rutinas que se tienen en cada hogar, principalmente, porque el estado de ánimo cambia en la medida que nuestro actuar no sea monótono o plano, debemos darle un sentido a nuestro día.

REALIZAR ACTIVIDADES ACADÉMICAS



- Puede ser algo difícil de realizar por muchas razones, sin embargo, debemos estar constantemente ejercitando nuestro cerebro para activar nuestras neuronas y el momento del retorno se hará más fácil retomar la actividad escolar, y para ellos es importante realizar:
 - Las actividades enviadas por los docentes
 - Realizar lectura domiciliaria entregada por el liceo o la que desee realizar.
 - Apoyo entre compañeras vía whatsapp o video conferencia para fomentar el vinculo entre las amistades

¡¡SUMAMENTE IMPORTANTE !!

NO TE ESTRESES POR REALIZAR LAS
ACTIVIDADES

SIEMPRE HAY ALGUNA FORMA DE PODER
SOLUCIONAR LAS DUDAS

RECUERDA QUE VIVIMOS ALGO INESPERADO EN
EL CUAL NADIE ESTABA PREPARADO Y TODOS
ESTAMOS APRENDIENDO DE ESTA SITUACIÓN

**¡¡A TOMARLO CON
CALMA!!**



TIEMPO DE DESCANSO

- El tiempo de descanso es tan relevante como el de realización de actividades, sacándole provecho de manera equilibrada para que tu mente descanse, entre las actividades académicas que realices
- Esa es la diferencia entre programar tiempo libre y no hacer nada porque no hay nada que hacer.



TIEMPO DE AUTOCAUIDADO

- El tiempo de autocuidado no se debe confundir con tiempo de descanso, este tiempo es para realizar cosas que benefician tu salud tanto física como mental.

Físicas

- Bailar
- Realizar ejercicios en el hogar como abdominales, subir bajar escaleras, realizas labores del hogar, entre otros.



Mental

- Sodoku
- Sopas de letras de diversa complejidad
- Juegos de estrategias Ejemplo Naipes.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8	3				1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



TIEMPO EN COMUNIDAD Y CUIDADO EMOCIONAL

- Pasar tiempo de calidad con nuestra familia o personas más cercanas puede ser beneficioso para nuestro bienestar, **COMPARTIR** no solo nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, si no también, es beneficioso para nuestro cuerpo.

**MAYOR CERCANIA
EN SU ENTORNO
SOCIAL**



Más salud, defensas altas y menos posibilidad de tener problemas psicológicos, como ansiedad, por ejemplo

FINALMENTE

- ES MOMENTO PARA CUIDARNOS.
- PARA COMPARTIR EN FAMILIA O SERES MAS CERCANOS.
- Y TOMAR CON TRANQUILIDAD Y RESPONSABILIDAD ESTA NUEVA SITUACION QUE AFRONTAMOS.

TUS SERES QUERIDOS, LO MAS PRESCIADO.

