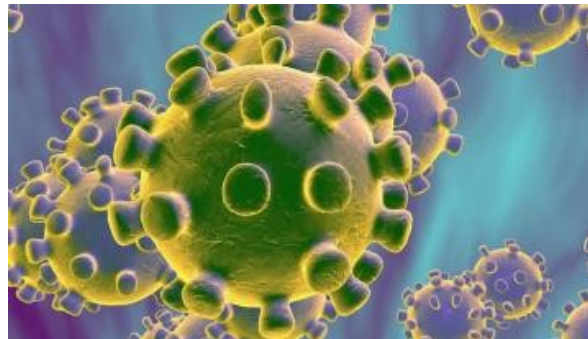


# **Chicas, chicos, unos consejos para quedarte en casa durante la crisis del coronavirus**

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
MARZO 2020**



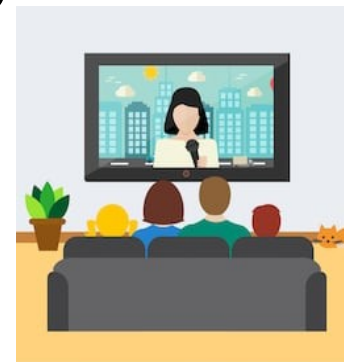
# QUÉDATE EN CASA

- Formas parte de un equipo
- Tienes una misión
- Quédate en casa para no llevar el virus
- Aunque tú no enfermes por el virus, puedes llevárselo a quienes pueden enfermar con gravedad
- Quedarte en casa es tu misión



# INFÓRMATE

- 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 ni ayudes a la confusión



shutterstock.com • 400532746



# INTENTA HACER 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



# 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



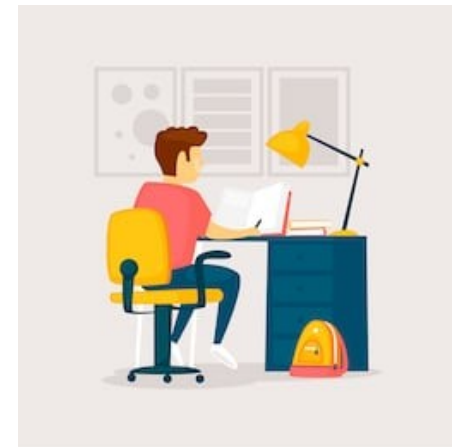
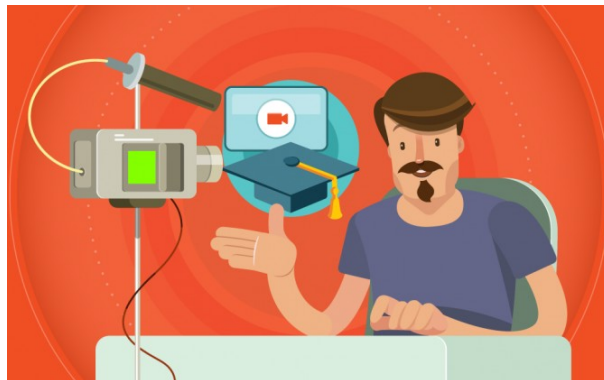
# CONÉCTATE

- 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 son



# Ánimo Juntos lo conseguiremos

