

# Chicas, chicos, del IES ALGUADAIRA!!! unos consejos para quedarte en casa durante la crisis del coronavirus



▶ formas parte de un equipo

- ▶ AHORA MÁS QUE NUNCA TENEMOS QUE MOSTRAR NUESTRA MADUREZ.
- ▶ SIEMPRE HEMOS DESEADO QUE NUESTROS PADRES CONFÍEN EN NOSOTROS Y NOSOTRAS
- ▶ AHORA PODEMOS LUCIRNOS!!!!
- ▶ VAMOS A APORTAR IDEAS PARA QUE TODO SEA UN ESPACIO DE PAZ...pensad en todos las actividades que hacéis con vuestros tutores/as en las clases!!

# TENEMOS!! una misión



- ▶ Quédate en casa para no llevar el virus
- ▶ Aunque tú no enfermes por el virus, puedes ser portador y 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

# 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 para hacer cosas con tu familia que por falta de tiempo no hacías antes!!!!



# 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

Cuando volvamos a vernos!!!

Compartiremos nuestra experiencia y haremos un trabajo juntos para publicarlo en  
nuestra web!!

IES ALGUADAIRA!!!

