



Queridos alumnos

Desde el Departamento de Orientación queremos mandaros un mensaje

- Levántate con energía .
- Come cosas saludables y date algún capricho .
- Mueve el esqueleto un poco todos los días desde .
- Sigue un horario y haz las tareas de tus profes .
- Conéctate : llama a los amigos , a los abuelos , a los hermanos .
- Ayuda en las tareas de la casa .
- Disfruta escuchando música y bailando .
- Cocina , haz galletas en familia, ricas pizzas o pasteles .
- Y si no sabes en que entretenerte haz puzles , juega al ajedrez, a las cartas aunque también puedes escribirlas .
- Lee mucho y haz un diario .
- Aprovecha a ver pelis y series .
- Crea : Pinta y dibuja .
- Disfrázate .
- Besa , sonríe .
- Busca momentos de reflexión y oración .
- Cuenta hasta 10 antes de enfadarte , relativiza .
- Disfruta de los pequeños momentos , son maravillosos .
- Agradece , tenemos suerte de estar juntos .
- Y cuídate , cuídate mucho y cuida a los tuyos .
- Quédate en casa .
- Al final siempre sale el sol .

Creemos en tiempos difíciles, nos hacemos fuertes ante las dificultades.

¡¡ganaremos la batalla , siempre juntos!!

#SomosAsunción

Fdo. MIGUEL , ALMUDENA Y NURIA