

Liceo A Nº 131
Sección Básica
Año 2020

Una mágica aventura en el hogar



Quédateencasatodoestarábien#elliceoteacompañía

Quizás sientas temor a enfermarse o de lo que pueda pasar con las personas que tu más amas en la vida, pero intentemos vivir el ahora y no pensar en hechos o situaciones que aun no son parte de nuestro presente, es más, te invito a confiar en los recursos internos que cada uno tenemos para enfrentar la adversidad.

Sentir miedo de forma constante en el tiempo puede resultar muy negativo para nuestra salud. Por eso te invito a incorporar todas las recomendaciones y sentido común, intentemos vivir en estos momentos sin dicha emoción, pensando en las múltiples oportunidades que tenemos en cada nuevo día.

Sé que no estamos acostumbrados a estar cada día encerrados en nuestras casas sin poder salir, ni tampoco a tener tantas restricciones pero eso no significa que no podamos lograrlo. Tengamos la voluntad de salir del miedo, pues si nos quedamos anclados ahí no conseguiremos nuestro objetivo; sobrevivir.

Juntos aprendamos a modificar nuestras propias emociones, dando paso a la emoción de la alegría, la confianza y por último la esperanza de que todo estará bien .



Quédateencasatodoestarábien#ellicoteacompañá

DEJA DE PREOCUPARTE Y OCÚPATE

- Puedes llorar y gritar todo lo que quieras, expulsa todo aquello que necesites vaciar, luego respira y toma fuerza: Escoge un espacio cómodo y comienza por vivenciar todas las emociones retenidas, las penas, los duelos, las decepciones, la rabia y los miedos experimentados frente a todos los acontecimientos que están pasando y que además son desconocidos para ti. Toma el tiempo que necesites para revivir cada emoción permitiendo que todo aquello salga y regrese en forma de calma y esperanza.



Quédateencasatodoestará bien#elliceoteacompañía