

# Hermoso reencuentro



**América Latina**  
Colegio Ecuatoriano Español





# Hemos **regresado**, y resulta fundamental tener en cuenta el **cuidado físico y la salud mental**

El distanciamiento y uso de mascarilla es vital para precautelar nuestra salud y evitar contagios.



Pero sabemos que eso nos  
puede producir algunas  
reacciones **emocionales**  
**normales.**



A veces adaptarnos a  
situaciones nuevas nos  
incomoda.



Sobre todo porque estamos  
**acostumbrados** al contacto físico, a  
los abrazos, los besos y caricias.  
Demostraciones afectivas que  
actualmente están **limitadas**.



Sabemos que la respuesta no es el miedo,  
sino el ir **asumiendo** el cambio.  
Es afrontar las circunstancias, **entendiendo**  
**nuestras emociones** frente a la pérdida de  
contacto.







# La familia puede apoyarnos.

Para juntos ir aprendiendo estas nuevas formas de relacionarnos y asumir los cambios, es necesario apoyar desde el diálogo, la empatía y resiliencia.

Evitar juzgarnos, o contagiarnos de ansiedad y malestar.





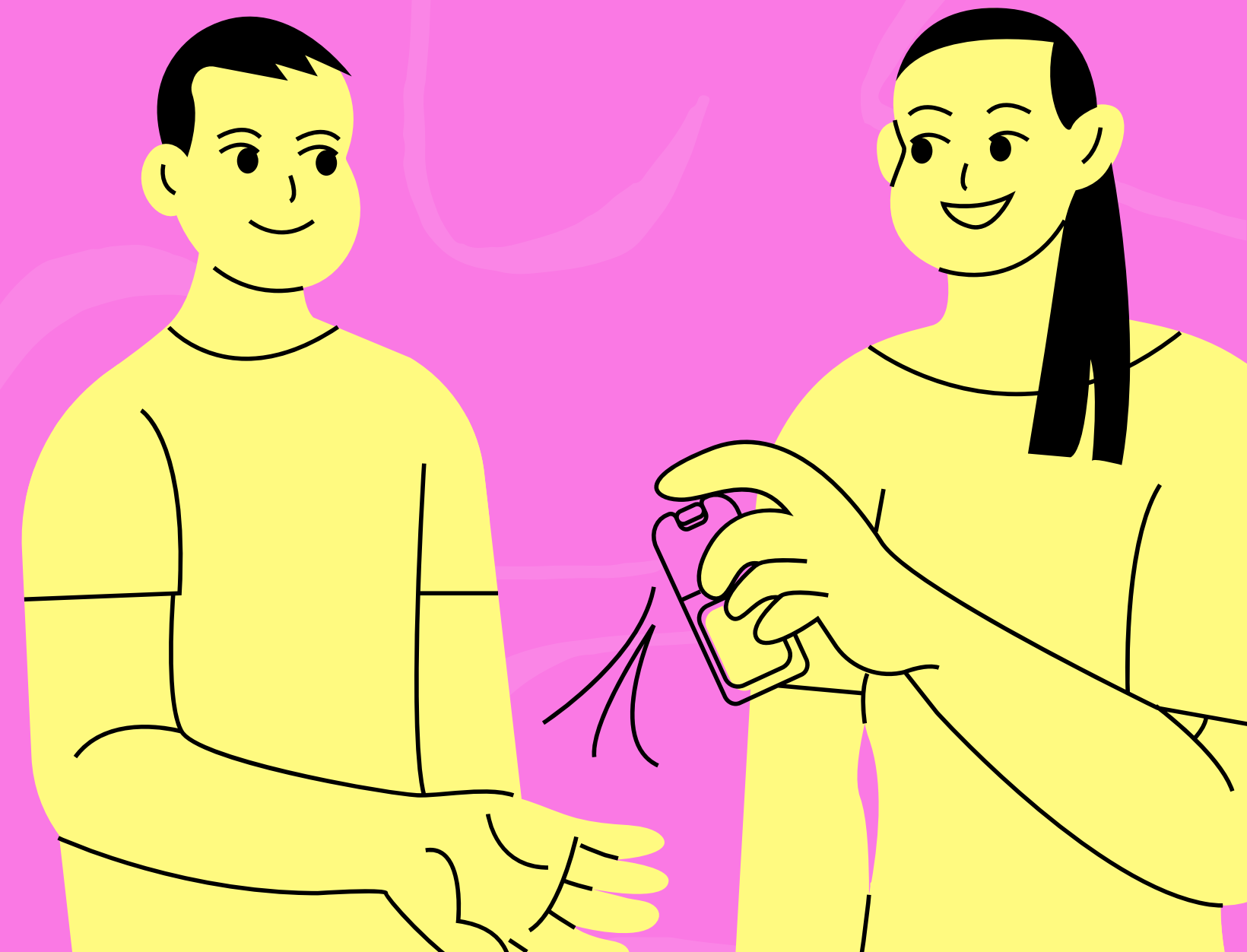
# Seguir practicando hábitos de bioseguridad en casa



**Para que un hábito sea incorporado es necesaria la repetición**

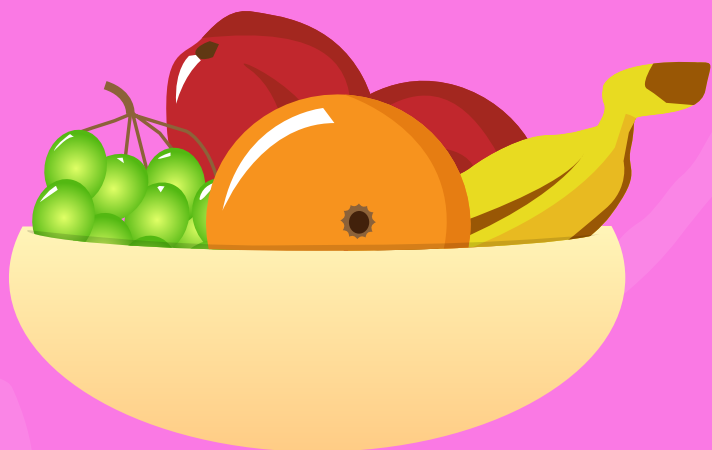
**Recuerda:**

- **Lavarte las manos**
- **Usar desinfectante**
- **Usar mascarilla para salir**
- **Evitar aglomeraciones y mantener el distanciamiento**

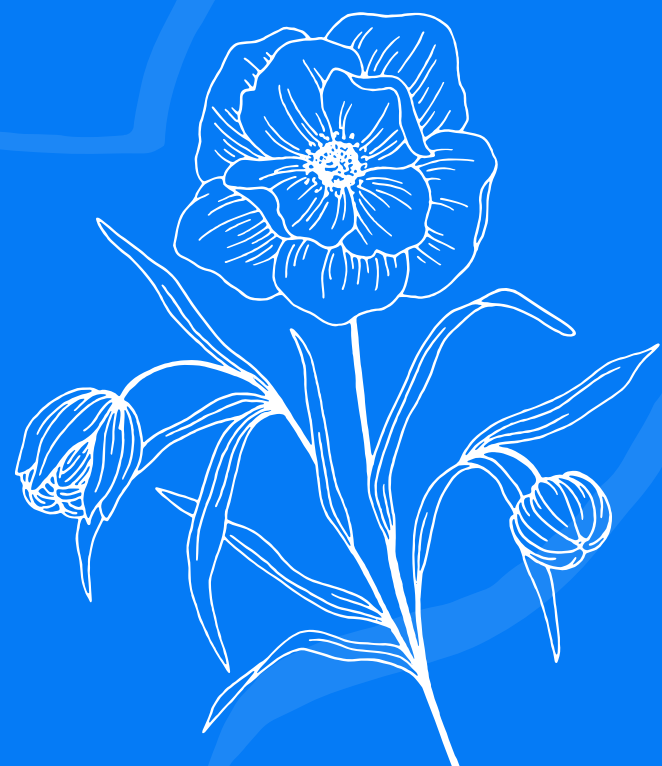


# Otros **habitos** que se deben mantener en la **vitualidad** son:

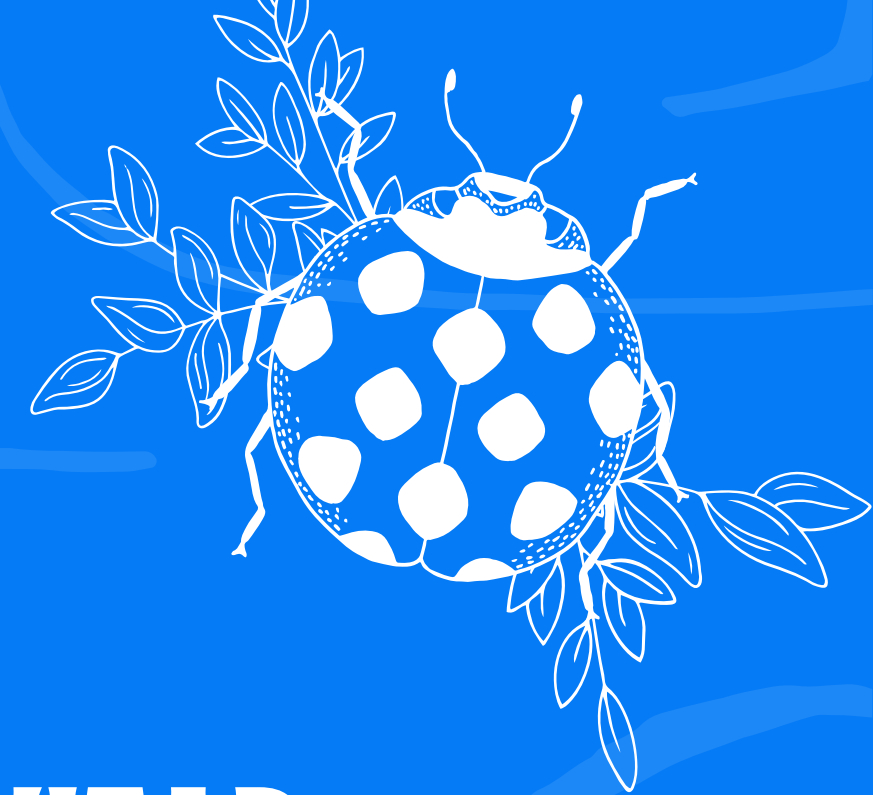
1. **Levantarse temprano, tomar el desayuno, y vestirse para iniciar la jornada.**
2. **Alimentación saludable y ejercicios en las pausas activas.**
3. **Evita distracciones como el uso de celular u otras actividades mientras estas en clases.**



# USO ADECUADO DEL TIEMPO Y TAREAS



# EVITAR ACUMULAR TAREAS





Y no olviden que cuentan con varios **docentes**,  
sus **dirigentes** y el equipo de **psicología del DECE**  
para poder solventar cualquier inquietud.

Esperamos volver a **reencontrarnos**.

**UN GRAN ABRAZO**

