

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.

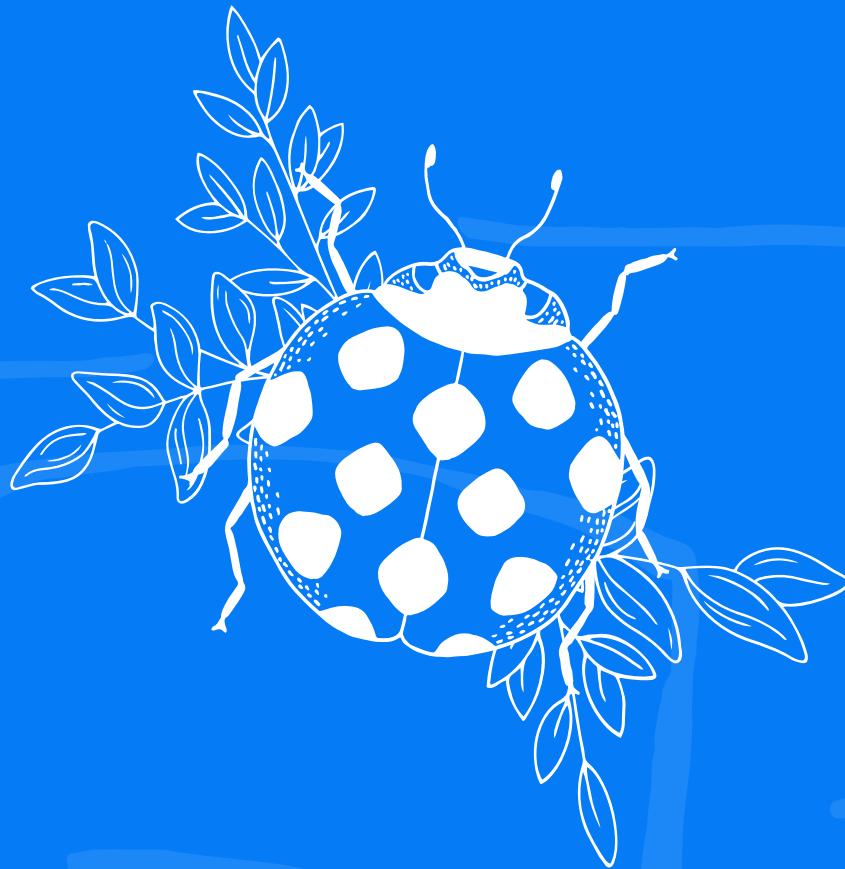


A veces adaptarnos a
situaciones nuevas nos
incomoda.



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.



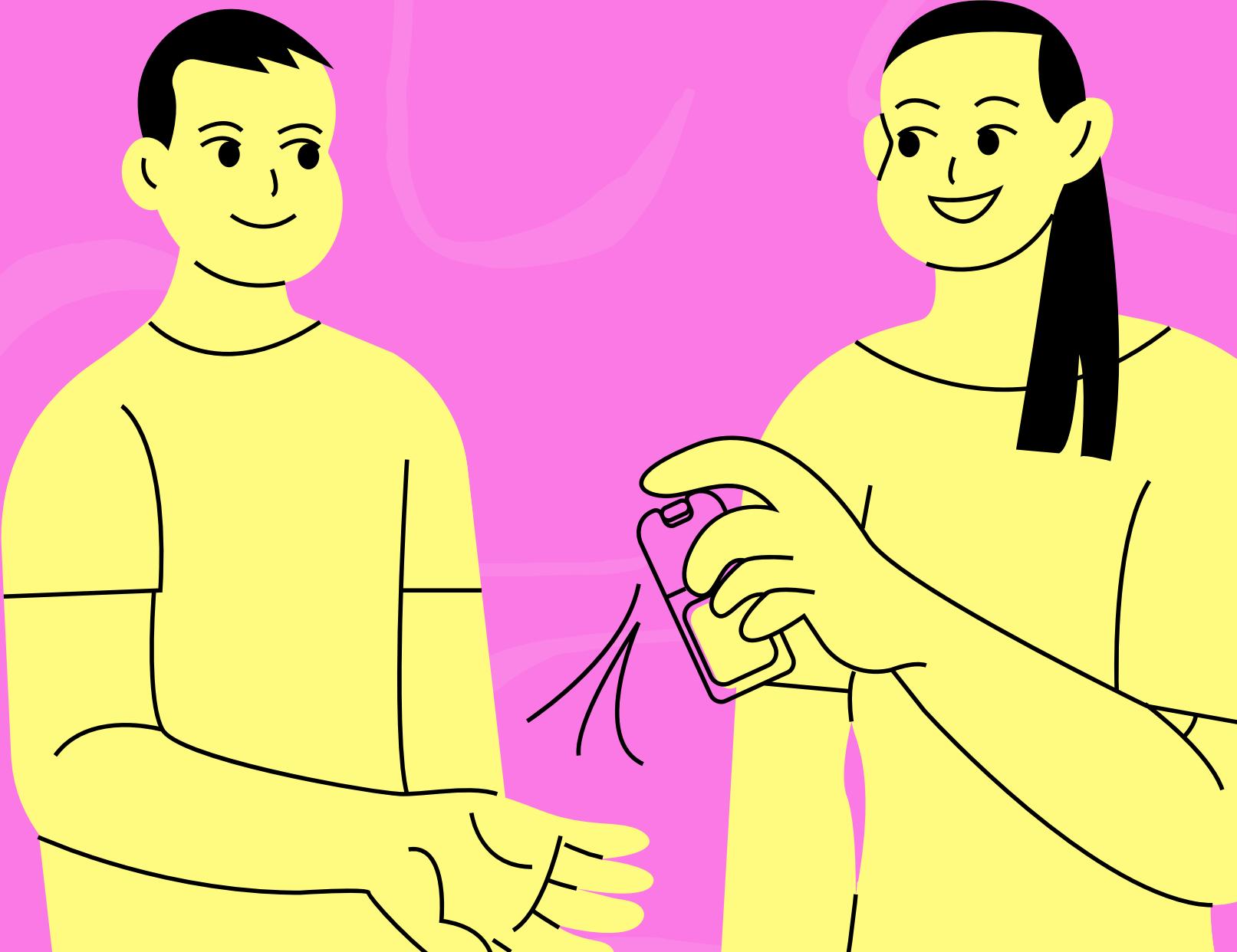
Seguir prácticando hábitos de bioseguridad en casa



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

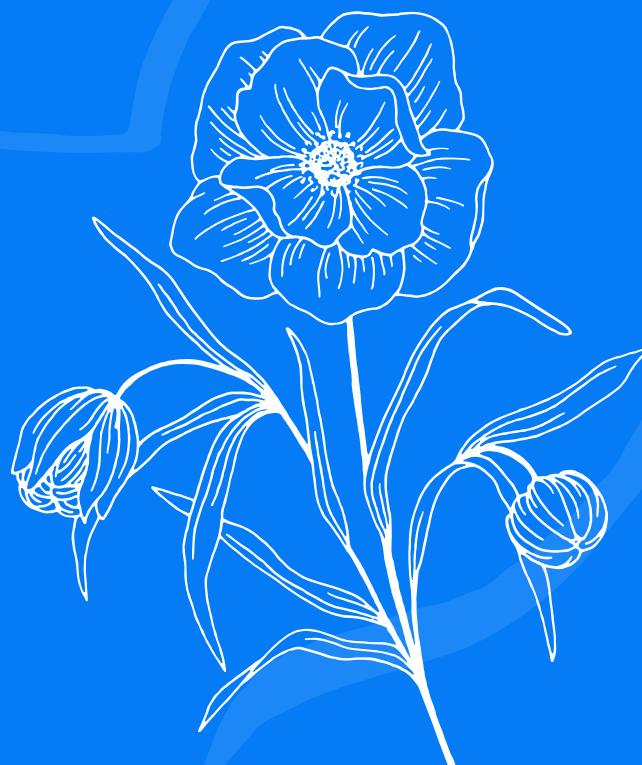


Otros **habitos** que se deben mantener en la **virtualidad** son:

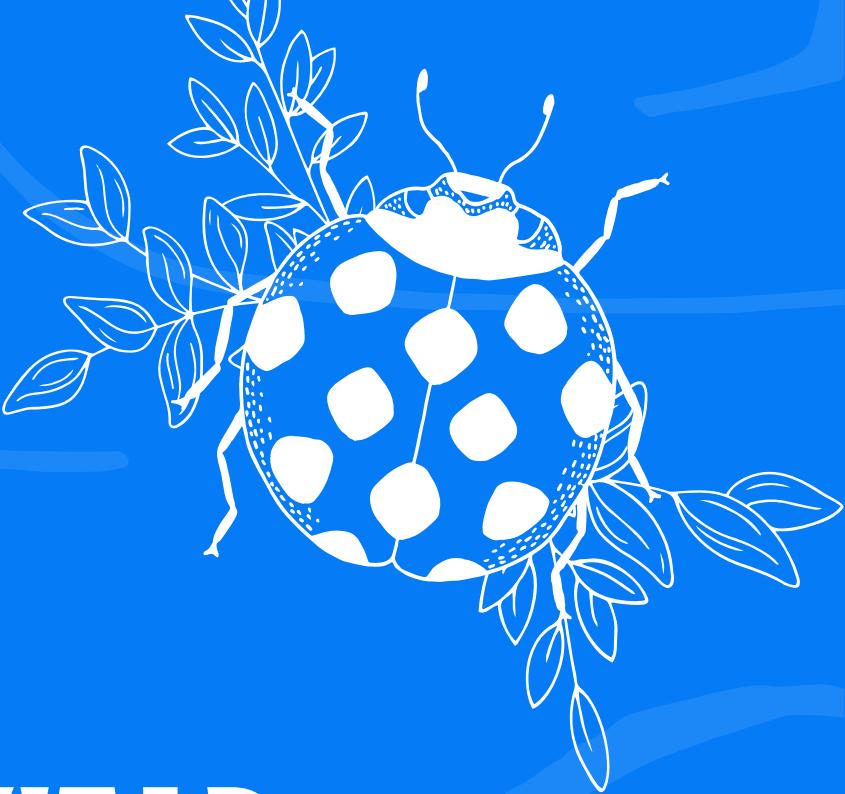
1. Levantarse temprano, tomar el desayuno, y vestirse para iniciar la jornada.
2. Alimentación saludable y ejercicios en las pausas activas.
3. Evita distracciones como el uso de celular u otras actividades mientras estas en clases.



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

