



ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES PARA EL REGRESO A CLASES:

En este regreso a clases queremos contribuir a que puedas iniciar tu jornada escolar de la mejor manera posible, por lo que a continuación te dejamos una serie de consejos para que puedas aplicar en tu rutina diaria y así poder cumplir tus responsabilidades de la mejor forma posible:

Mantener hábitos saludables en el ámbito psicológico y físico:

- Mantenerse optimista, evitar caer en pensamientos negativos y ansiosos.
- Mantener una alimentación saludable, ya que eso te proporcionará más energía para comenzar bien tu periodo escolar.
- Expresa tus emociones sin miedo y no te las guardes, recuerda que cuentas con tu familia, profesores y compañeros.
- Al finalizar el día escribe o piensa en alguna situación que haya sido positiva en tu día. (ejemplo: ver a tus amigos, comer algo rico, etc.)
- Organiza tu día con rutinas y horarios.
- Duerme las horas correspondientes para evitar estar cansado al día siguiente.
- Busca alguna actividad que sea de tu agrado y que te relaje como: actividad física, tocar un instrumento, bailar, cantar, pintar o dibujar.
- Establece un horario para realizar tus actividades escolares y así cumplir con tus responsabilidades.



¡Todo lo que te propongamos con motivación y compromiso puedes lograrlo!