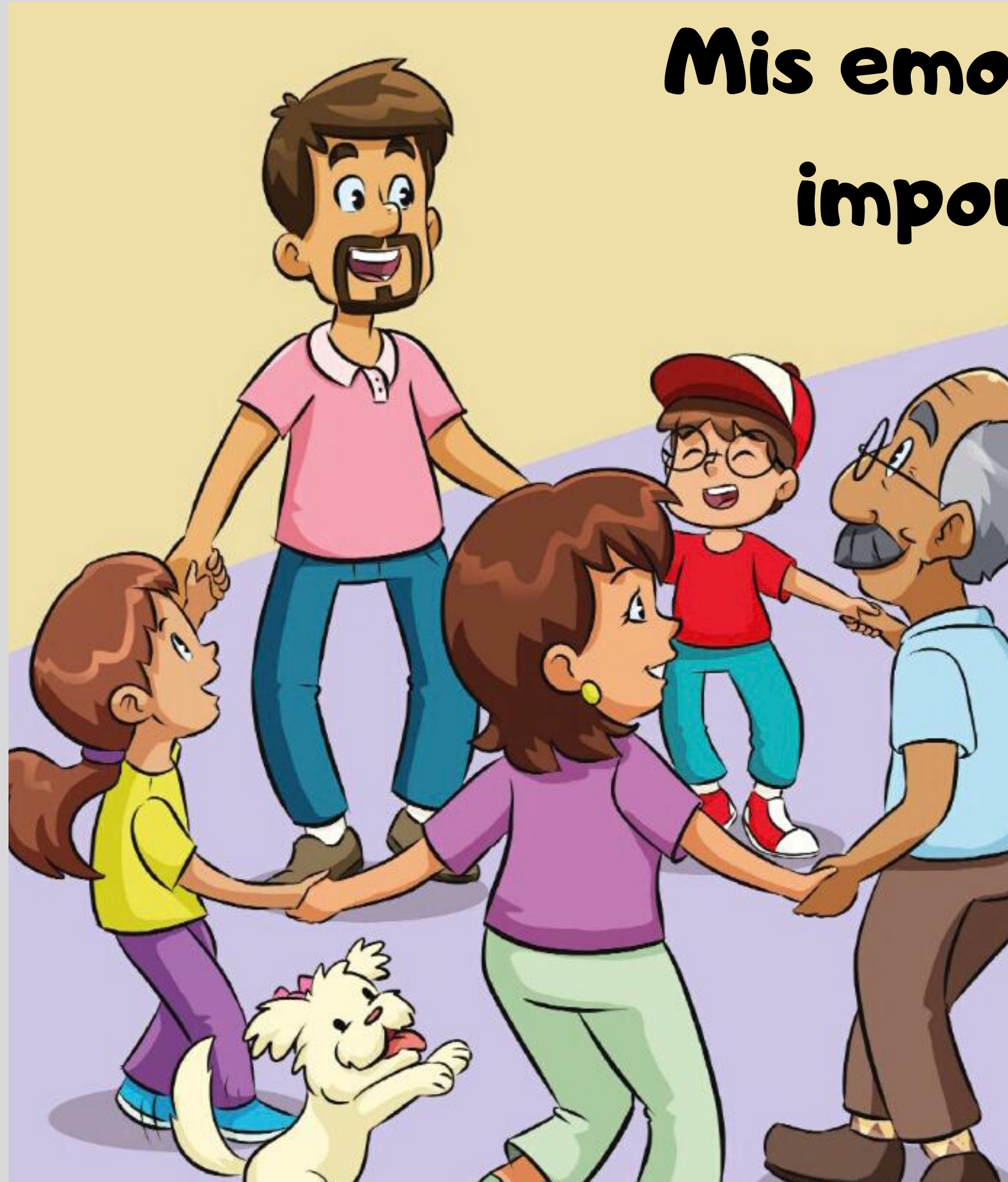


# Mis emociones son importantes



**En estos momentos de emergencia sanitaria es importante recordar:**

- 1.- Son legítimas todas las emociones que sientes.**
- 2.- Apoyarse en la familia y tener espacios de diálogo y expresión.**
- 3.- El orden y organización de rutinas y horarios generan una estructura de seguridad.**



**4.- Los trabajos del colegio deberán ser realizados en un horario establecido.**

**5.- Es importante dosificarlos. Tómate las pausas que necesites, evitando tener periodos largos sentado.**

**6.- Recuerda que todos nos estamos adaptando a esta nueva forma de trabajo. No debemos obsesionarnos con ser Súper **PRODUCTIVOS**.**



**7.- Estar tanto tiempo en casa, puede provocar diferentes reacciones en el entorno de tu familia.**

**8.- Es normal que sientas que la situación es injusta y extraños compartir con tus amigos.**

**9.- Sin embargo recuerda que es temporal, y que gracias al esfuerzo de todos, la situación estará controlada en el futuro.**



**¡Quédate en casa, y pronto nos  
volveremos a encontrar!**



**Si necesitas ayuda con tus emociones  
comúnicate con nuestro equipo de psicología.**

