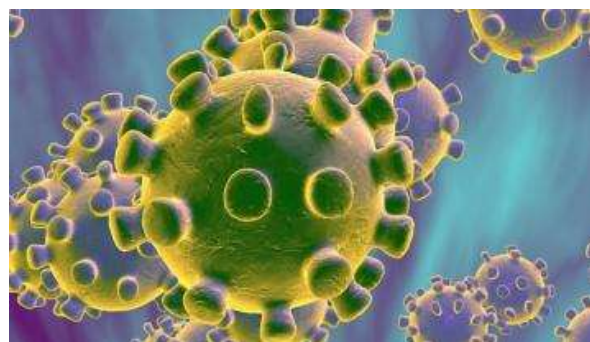




**IES MEDITERRANEO
(Málaga)**

Chicas, chicos, unos consejos para quedarte en casa durante la crisis del coronavirus

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
MARZO 2020**



QUÉDATE EN CASA

- Formas parte de un equipo
- Tienes una misión
- Quédate en casa para no llevar el virus
- Aunque tú no enfermes por el virus, puedes llevárselo a quienes pueden enfermarse con gravedad
- Quedarte en casa es tu misión



INFÓRMATE

- No te creas nada sin comprobar la fuente
- Lo mejor: las noticias
- Ni se te ocurra pasar informaciones de fuente dudosa, además de ser un delito contribuyes a la confusión de los desinformados
- No seas un desinformado ni ayudes a la confusión



shutterstock.com • 400532746



INTENTA HACER VIDA NORMAL

- Mantén tus rutinas
- Levántate cada día temprano y acuéstate a la hora de siempre
- Combina el ejercicio físico con el mental, no dejes de moverte



APROVECHA EL TIEMPO

- Combina las actividades que haces en casa
 - Físicas (ejercicio, bailar)
 - Intelectuales (estudio)
 - Ocio (leer, juegos de mesa)
 - Creatividad (pintar, idear, construir)
 - Haz relajación, medita, escribe, reflexiona
- No te satures de ninguna
- Aprovecha para ordenar tus cosas



CONÉCTATE

- Sí, conéctate con tus amigos pero con moderación, no todo el día
- Mantén el equilibrio, no te pases con el móvil
- Sal cada noche a aplaudir-agradecer a tu balcón, es otro modo de conectarte
- Conéctate también con los que tienes cerca
- Llama a tus abuelos, necesitan mucho oír tus cariños

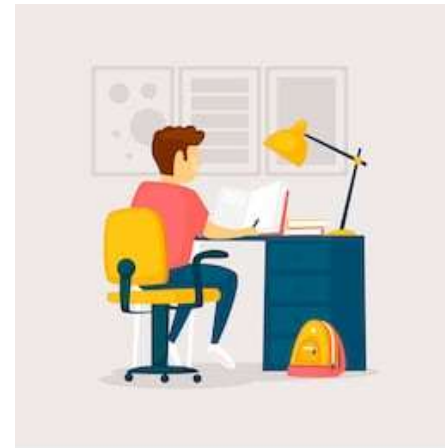
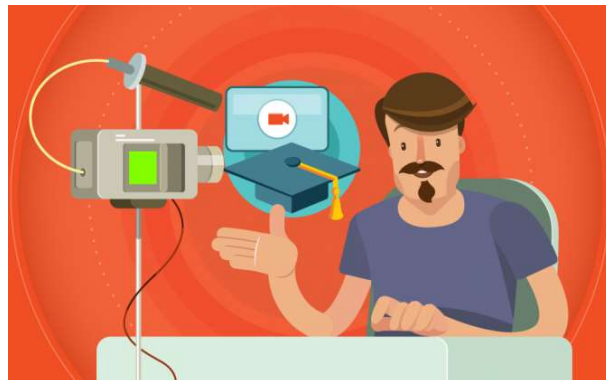


shutterstock.com • 633614012



ORGANÍZATE

- Contacta con tu profesorado
- Sigue sus indicaciones
- Dedica cada día un tiempo al trabajo del instituto
- No abandones ninguna materia
- Tómate las tareas escolares como tu obligación, lo son



shutterstock.com • 750297022



Ánimo Juntos lo conseguiremos

