

Semanario del Bienestar Socio emocio- nal

Sabemos que en estos momentos, lo que mas cuesta es organizar nuestro tiempo. Es por eso que en esta oportunidad, te queremos dejar algunas sugerencias.



LUNES

Comienza tu semana tomándote un tiempo para ti. Puede ser compartido, pero solamente tuyo. Elige alguna actividad que normalmente no tienes tiempo de realizar, pero disfrutas. Inicia tu semana haciendo lo que realmente quieres.

MARTES

Para hoy, te recomendamos que compartamos un momento en familia, en que todos tengan la oportunidad de contactarse con sus seres queridos, que por estas circunstancias, no se han visto hace tiempo. Puede ser por teléfono o videollamada.



MIÉRCOLES

Considera el confirmar lo que sabes tú, y tu familia respecto de lo que sucede actualmente. Conversen sobre las cosas que les preocupan, controlando siempre no caer en alarmas innecesarias. Esto para que puedas tomar control de la información que se recibe en tu hogar.



JUEVES

Si vives con otro **adulto**: evalúen un momento cómo han manejado la situación hasta ahora. Es importante no sobreexigirse y pretender hacer todo perfecto.

Si eres el **único adulto**: considera contactarte con alguien de confianza con quien puedas conversar.

VIERNES

Hoy planifica tu fin de semana junto a tu familia. Revisen qué **deben** hacer y también qué les **gustaría** hacer tanto de forma individual, como grupal entre todos.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA