

Julio 23 de 2020

¿Cómo nos afecta el encierro en la pandemia? Segunda parte.

Hemos podido identificar en nosotros mismos cuáles son las actividades que han disminuido o quitado de nuestra rutina antes de la pandemia y también lo nuevo construido después de la misma. ¿Cuándo es el momento de evaluar si lo que hago en mi cotidianidad afecta mi vida?

Ordenando ideas...

Comencemos por verificar lo básico:

1. ¿Te has sentido cansado durante tus jornadas escolares virtuales?
2. ¿Tu actitud frente a las cosas las haces con buena o mala actitud?
3. ¿Consideras que tu animismo o pesimismo dominan tu comportamiento?
4. ¿Comes sano, te bañas temprano
5. entre semana, puedes hacer tus tareas y disfrutar tú fin de semana.
6. ¿Te consideras una persona que domina su vida o la vida te domina?



Te recordamos el Departamento de psicología está a tu servicio, agenda tu cita en los correos

psicologiaarmenia@fmsnor.org o

psicologia2armenia@fmsnor.org



Comencemos hoy por regalarlos algo sano para nuestro cuerpo

1. Bañarse



Intenta comenzar hoy dándote un buen baño junto con tu música favorita.

2. Comida sana



No comer azúcar, harinas, grasas en exceso. Intenta dejar esto solo para los fines de semana.

3. Tres veces ejercicio en la semana



¡Anímate a correr 20 minutos hoy! El deporte oxigena tu cerebro y el pensamiento.

4. Dormir



Dormir entre 7/9 horas diarias es saludable. Recuérdalo hacer en la noche y de corrido.

5. Jugar con tus compañeros



Ya podemos encontrarnos con uno dos o hasta tres amigos en casa, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad.

6. Primero las responsabilidades

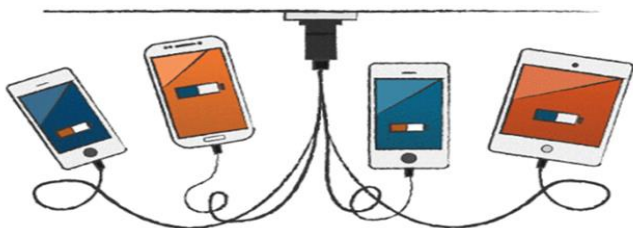


Antes de jugar, adelanta tus tareas. Tus deberes y responsabilidades. ¡Primero!



Los hábitos y adaptaciones son algo que compartimos con otras especies

Muchísimos animales en el mundo intentan siempre estar en un lugar que les suministre alimentación, seguridad, recreación y reproducción. Nosotros los humanos hemos adquirido y avanzado en suplir esas necesidades y hemos construido otras nuevas: socialización por redes sociales, interacción virtual, creación de gadgets para la recreación, diversión y trabajo



Los equipos electrónicos absorben nuestra atención y memoria muchísimas horas.

¡El departamento de psicología continuará trabajando para Uds.

Para que podamos juntos superar, adaptarnos y reacomodarnos. ¡El apoyo entre todos será la clave para ello!

Contáctanos si necesitas hablar, si necesitas apoyo, una ayuda profesional en el momento adecuado resulta vital en este momento que transitamos.



Hoy 23 de julio de 2020

Los maristas de Champagnat celebramos

204 años de la

Consagración a Nuestra Señora de Fourvière

ORACIÓN

Buena Madre, llena de misericordia.
Que tu manto nos cubra, nos proteja siempre.
Que nos llenes de tu gracia.
Que tu voz nos guíe por el camino correcto.
Que tu ejemplo nos impulse a hacer todo lo que nos enseñaste.
Que tu oración nos de las fuerzas para hacer lo que Jesús nos pide.
Amén

