

	DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN	CURSO 19/20
---	------------------------------------	--------------------

Desde hace unas semanas estamos viviendo una situación que está cambiando nuestra vida en muchos ámbitos. Al inicio de estos días te ofrecimos un documento para ayudarte a adaptarte mejor a la nueva situación. A partir de hoy irás encontrando periódicamente diferentes fichas que te ayudarán a seguir afrontando estos días adecuadamente.

Es normal sentir una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como nerviosismo, falta de concentración, dificultad para dormir.... Estas fichas pretenden que puedas dar respuesta a esas sensaciones.

Esas fichas, menos la primera, siempre van a tener la misma estructura:

- **Objetivo del día:** Anota en un post-it, antes de empezar tu rutina diaria, una cosa que te propongamos hacer hoy (poner la mesa, ordenar tu armario, ver con tu madre/padre su serie favorita, utilizar el móvil sólo 2 horas....) cualquier pequeña acción que puedas hacer en tu casa.
- **Enlace a una canción:** Empieza el día compartiendo el enlace de la canción que aparece en la ficha con quienes estás en casa. Si no puede ser al inicio del día, busca un momento para hacerlo.
- **Rutinas breves para afrontar tu día:** Todas las fichas tienen una rutina. Esa rutina la puedes utilizar en cualquier momento del día o en cualquier día que lo necesites.
- **Mi pequeño éxito de hoy:** Deberás anotar al final del día en un post-it aquella cosa de la que te sientes orgulloso (pasar de pantalla en el videojuego, no haber discutido con mi hermano, haber hecho un postre para tu familia.....)
- **Frase:** Su lectura quizá te inspire.

Espero que estas fichas te resulten útiles. Sabes que estoy para lo que necesites a través de mi correo electrónico:

olga.fernandez@colegiosma.com