

	<b>DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN</b>	<b>CURSO 19/20</b>
---	------------------------------------	--------------------

## SEMANA 3

Tercera semana. Seguro que estás llevando mejor el confinamiento. Has creado tus rutinas, te estás dando cuenta cuándo hay tensión en casa y eso te ayuda a evitar el conflicto, estás descubriendo nuevas cosas sobre tu familia y tu familia de ti...

Durante esta semana te propongo otra serie de rutinas. Quédate con aquellas que te sirvan y utilízalas cuando las necesites. No te olvides de marcarte al inicio del día el objetivo a cumplir y por la noche recordarte aquello que has hecho bien y por lo que te mereces un cumplido. Ve al enlace de la canción que aparece en la ficha y compártelo con tu familia. Por último lee la frase que aparece al final de la ficha. Aquellas frases que te resulten inspiradoras, ponlas en un lugar visible.

Te recuerdo que puedes ponerte en contacto conmigo cuando quieras a través de mi correo electrónico:

[olga.fernandez@colegiosma.com](mailto:olga.fernandez@colegiosma.com)

¡Ya queda menos!