



Equipo de Convivencia  
Departamento de  
Psicología

# BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

## Jueves 29 - Viernes 30

### FRANJA DEPORTIVA / RECREATIVA



¿Sabías que al realizar actividad física nuestro cerebro libera endorfina y dopamina y eso nos ayuda a liberar el estrés?

Aprovechemos los espacios y momentos que tenemos para movernos, ya sea bailando, practicando yoga o saliendo en la franja destinada al deporte.

Te invitamos a participar en Baile entretenido y Tae Kwon Do en los siguientes horarios para los días jueves y viernes, para poder participar debes buscar en tu instagram **@bienestar\_lal**

TKD jueves 9:00hrs; viernes 12:00hrs.

Baile Entretenido jueves y viernes a las 18:00 hrs.

### FRANJA DE TRABAJO PEDAGÓGICO AUTÓNOMO

Luego de la actividad física que ya realizaste, te invitamos a hacer una pausa, hidratarte y comer alguna fruta.

Ahora prepárate a realizar aquellas tareas académicas que tienes pendientes, te entregamos algunas sugerencias:

- 1.- Ordena tu espacio de trabajo
- 2.- Ordena tus tareas pendientes
- 3.- Prioriza las tareas que requieran más tiempo
- 4.- Organiza tu día y comienza a trabajar, descansando cada 30min.



### FRANJA FAMILIAR

Iniciamos el día con una actividad física, luego destinamos parte de la mañana a realizar nuestras actividades académicas pendientes.

Ahora es el momento de compartir en familia, para eso los invitamos a revisar las actividades propuestas y que ya recibiste por tu Profesor(a) Jefe.

