

EN
CASA
OTRA
VEZ...
¡arriba
ese
ánimo!



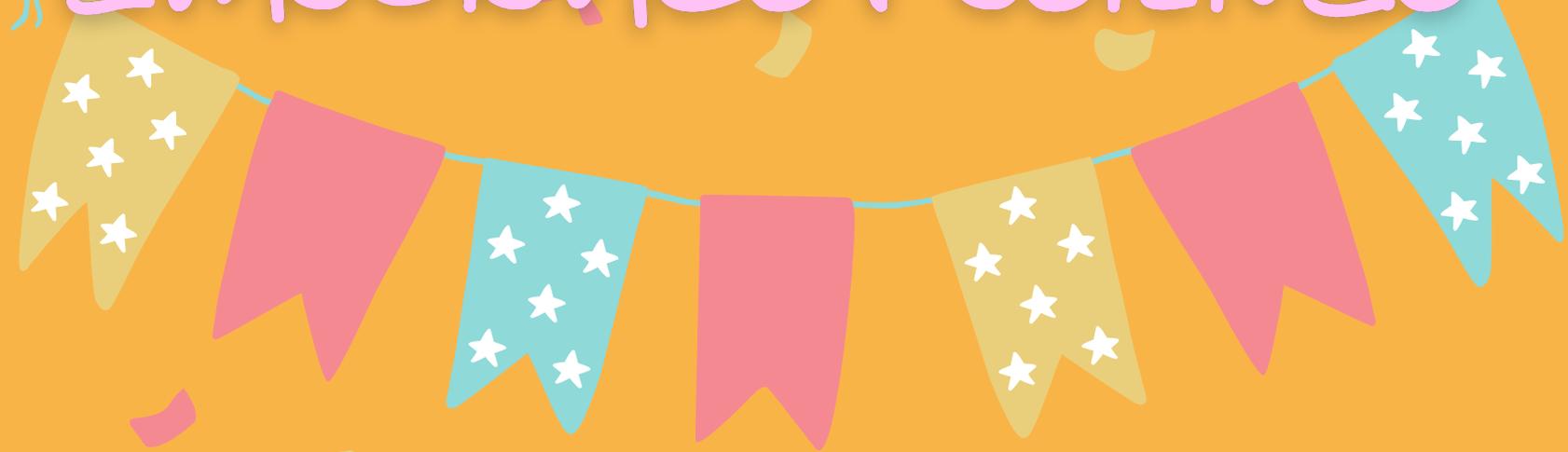
Sabemos que todo es complejo e incierto, y nuevamente esta cuarentena baja nuestro estado de ánimo y comenzamos a sentir emociones negativas, como el estrés, ansiedad, pena, rabia, frustración.



Pero de nosotros depende sentirnos emocionalmente bien o positivos, lo que traerá numerosos beneficios para nosotros mismos, nuestra familia y amigos.

Para esto, te invitamos a tí y a tu familia a realizar la siguiente actividad:

"Emociones Positivas"



- Busca un frasco o caja para guardar.
- Luego de tus clases, dibuja el mejor momento de tu día o alguna emoción positiva que hayas sentido.
- Decora tu cajita o frasco como tú quieras.
- Elige un día especial de la semana para observar todo lo positivo que has sentido.

