

Hola niños y niñas, esperamos que se encuentren muy bien junto a sus familias.

Ya queda muy poquito para salir de clases, así que no bajen los brazos ni se rindan, es el último esfuerzo del año.

Es muy importante que en este periodo donde quizás estén con las últimas evaluaciones, cuiden mucho su cuerpo y mente del estrés, por que cuando nos estresamos, nuestro rendimiento baja y no podemos cumplir con lo que se nos está demandando.

Comer bien es fundamental, igual que respetar las horas de sueño. Además, si sumamos otras cosas como la actividad física (aunque sea en casa) y realizar actividades que nos gusten (bailar, cantar, dibujar, pintar, etc), podemos lograr que nuestro cuerpo y mente se relajen y no vivir este final de año con tanto estrés.

Es muy importante que cada día te hagas una rutina que te permita cumplir con tus obligaciones y también te de tiempo para la distracción, de esta forma estas cuidando tu salud física y psicológica.

Está comprobado que pintar mandalas tiene muchos beneficios, ayuda a la concentración, el usar muchos colores y combinarlos provoca satisfacción a nuestro cerebro, nos relaja, ayuda con la creatividad, entre otras. Por esta razón, en esta oportunidad le enviamos unas mandalas con temática navideña (por la fecha), actividad que les ayudará a relajarse en este último mes del año.

Con Cariño

Equipo Programa Habilidades para la Vida San Carlos









