

DECÁLOGO PARA SUPERAR CON ÉXITO ESTOS DÍAS

1. Ya que tienes que estar en casa, aprovecha el tiempo para **ponerte al día de todas las tareas** del trimestre que puedas tener un poco atrasadas.
2. **Duerme bien, descansa.** No pierdas los hábitos y los horarios estos días. Recuerda que no estás de vacaciones.
3. **Levanta la cabeza del movil.** Hay muchas cosas que puedes hacer estos días y que te puedes estar perdiendo.
4. **Lee un poco cada día.** El hábito de la lectura es muy importante: leer te ayuda a ser. Comenta esta frase con tus padres mientras coméis o cenáis en familia.
5. **Disfruta de tu familia.** A veces la vorágine del día a día, las prisas, nos impiden disfrutar de las cosas más importantes que tenemos, y la familia es una de ellas. No lo dudes.
6. **Pórtate bien. Obedece a tus padres.** La situación que estamos viviendo mayores y pequeños se va a pasar y vamos a salir todos más fortalecidos pero tenemos que poner todos nuestro granito de arena. Todo va a salir bien!!
7. **Llama a tus abuelos** (o a tus seres queridos), y diles cuánto los quieres y que pronto se pasará todo e irás a verlos. Es muy importante decir "te quiero" a las personas que queremos. No lo des por sabido, es importante decirlo. ¿A que a ti también te gusta que te lo digan?
8. **Comparte esta charla TEDx con tus padres.** Seguro que a todos nos vendrá bien abrir las ventanas de nuestra caja fuerte para que nos comuniquemos mejor. Además, será buena manera de descubrir las charlas TEDx y TED en familia. Son pequeñas "píldoras" (ideas que merecen la pena ser difundidas) que nos invitan a la reflexión a todos. Son geniales!!
<https://www.youtube.com/watch?v=7iZnyWHPVfM&t=606s>
9. **Aprovecha algún rato para ordenar tu habitación.** Ordena tus estanterías y coloca el armario. Se dice que poner orden en el exterior, nos predispone a ordenarnos también por dentro. Comenta esto con tus padres en la comida o en la cena.
10. **Y recuerda: Tenemos que quedarnos en casa por el bien de todos.**

Ánimo!!! que lo estás haciendo muy bien!!

Cualquier cosa que necesites, aquí nos tienes!!