



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA CÓRDOBA
Rionegro mayo de 2020

No podemos estar bien todo el tiempo, no podemos ser felices todos los días ni ser productivos constantemente. Estamos viviendo tiempos difíciles, raros, que nos sacaron de lo conocido y ya con eso es suficiente el esfuerzo que tenemos que hacer para acomodarnos a la nueva situación. Todos tenemos días en los que no queremos hacer nada, en los que estamos ansiosos, tristes o aburridos. Y en esos días lo mejor que podemos hacer, es ser amables y amorosos con nosotros mismos, como lo somos con los demás, sin exigirnos, sin castigarnos, sin culparnos. Que ya vendrán días mejores en los que seremos capaces de hacer más y mejor...

Sé amable contigo... Especialmente durante los peores días

Gestalt Medellín

Docentes Orientadores de Rionegro