



RIONEGRO, DEPARTAMENTO
DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JOSÉ MARÍA CÓRDOBA
DANE 105615000228
NIT 811.041.393-7

Rionegro, julio de 2020

Apreciados y Apreciadas estudiantes Cordobistas

Cordial saludo

Estamos en dos semanas de receso, descanso activo, nos estamos adaptando a estudiar y vivir en estas nuevas condiciones, por tal motivo ten en cuenta algunas de estas recomendaciones, para tener hábitos de vida saludable:

Cada día hacer algo que te guste, que ames y que te represente alegría

Realizar actividad física. ¡En casa también se puede! ¿Cómo? Bailando con tu familia, haciendo rutinas de ejercicio. La que tú prefieras. ¿Y necesitamos mucho tiempo? ¡No!, necesitas sólo unos minutos ¡Anímate! La actividad psicomotora favorece las conexiones neurológicas y el aprender



Duérmete temprano, y levántate en las mañanas para que puedas aprovechar la luz del Sol. **Dormir** las horas necesarias para descansar nos ayuda a tener una **mejor actitud en el día y a recargar la energía.**



Organiza tu habitación. Ahora estás pasando más tiempo allí, del habitual, organiza tu ropa, tus cuadernos, **el exterior habla del interior.**



Incluye alimentos saludables a tus comidas. Come frutas y verduras, somos lo que comemos, los alimentos se convierten en emociones, pensamientos, en aprendizaje, en salud !!



Cuida tu higiene personal. Levántate y date un baño que te recargue la energía para el día. Cepilla tus dientes, conéctate con todas las partes de tu ser, agrádeceles a cada una por todos sus beneficios.



Lee. Ocupa tu mente con una de esas historias que hace rato quieres conocer. Leer es viajar sin límites, es disfrutar el silencio y la paz.



Juega. Es momento de enseñarles a tus padres los juegos que haces con tus amigos. Jugar es un indicador de salud mental, quien juega y quien se ríe, puede con-vivir mejor consigo y el entorno.



Respira. Date un respiro, y piensa cómo te sientes. ¡Con un buen ejercicio de respiración podemos tener CALMA para fluir con la vida!



Establece prioridades, en cada día, a cada instante debemos ser conscientes de nuestras decisiones

Distribuye el tiempo, ahí está tu energía; el tiempo es más que el oro; oro puedes conseguir, el tiempo... el tiempo no regresa...

Decíde ser feliz, la felicidad no es un destino, es la actitud con la que decidimos viajar por la vida, eso es **Felicidad**, **escoge a cada instante tener una actitud de felicidad!**

Pablo Álvarez Docente Orientador **IE JMC**; en el marco de la Estrategia de Intervención de **conSENTIDO**s y en armonía con la filosofía Institucional.