



REFLEXIÓN Y CONSEJOS EN DÍAS DE CRISIS

Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

Estimados alumnos Santarosinos :

No podemos volver atrás y cambiar el principio, pero podemos comenzar a reflexionar ayudando a quien lo necesite, es por ello que a través de este escrito quisiera invitar a toda la comunidad educativa a colaborarnos y ser cada uno un agente de cambio para replantearnos este nuevo estilo de vida que la contingencia nos demanda. En especial, quisiera hacer un llamado a nuestros queridos alumnos, quienes pasando por una etapa vital del desarrollo humano son los agentes que más entregarán esperanza y cambios a esta reestructuración social que vivimos.

Como profesora de Educación Física, me permito publicar estas citas que de alguna manera me hacen sentido para replantearnos la importancia de la actividad física en nuestro equilibrio físico y mental. Los incito a pasar el tiempo compartiendo con sus familias en los hogares y promover la importancia de la Actividad Física para la salud desde el ejemplo.

A continuación, dejo algunas citas:

La Actividad Física no es solo una de las llaves más importantes para un cuerpo saludable, si no la base de una Actividad Intelectual, Dinámica y Creativa.

“John J. Kennedy”

Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir

“Jim Rohn”

Aquellos que piensan que no tienen tiempo para el ejercicio, tarde o temprano tendrán tiempo para la enfermedad.

“Edward Stanley”

Por lo anterior, me permito dar con mucho cariño los siguientes **consejos prácticos para pasar estos días en casa...** a la espera de nuestro retorno al colegio:

<ul style="list-style-type: none">• PLANIFIQUEN UNA RUTINA: Que considere horas de sueño, tiempos para desarrollar las Guías de Autoaprendizaje, y muy importante, colaborar con las tareas del hogar.	
<ul style="list-style-type: none">• MANTENGANSE ACTIVOS: Buscar actividades manuales y físicas que podamos realizar en casa y NO abuses de la tecnología.	
<ul style="list-style-type: none">• DESCANSEN LO SUFICIENTE PARA "CARGAR LAS PILAS" <p>Está bien, levantarse un poco más tarde...pero aprovecha tu tiempo al máximo y de buena manera.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• CUIDATE...Y CUIDA A LOS QUE AMAS.	 <p>shutterstock.com • 657449827</p>