

Consejos para el bienestar personal de los alumnos



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

British Council School

Crea condiciones favorables para el estudio.

- Después de tus clases online, tómate breves descansos, con intervalos regulares a lo largo de la jornada escolar
- Haz una relajación breve, o estírate o respira profunda y tranquilamente durante 2 o 3 minutos.
- Vigila tu postura y controla periódicamente que no estás tenso y que tu cuerpo está bien apoyado.
- Consume alimentos sanos. Evita consumir alimentos o bebidas estimulantes y toxinas (como cafeína, alcohol, tabaco, dulces). Estas generan mayor estrés.



¡Consejos para una buena relajación!

- Busca un lugar tranquilo en casa.
- Pon música suave (chillout) y respira hondo.
- En una posición relajada (sentado en posición de loto, en un sofá, en un sillón cómodo) haz respiraciones profundas.
- Despeja tu mente, pensando en imágenes placenteras (paseo por la playa, una puesta de sol, un paseo por el campo).
- No dejes que ningún pensamiento negativo invada tu mente.
- Así durante 20 minutos al día.
- ¡Verás qué bien te sientes!



¡Algo de deporte en casa y dieta sana!

- Haz deporte **en casa** (tablas de estiramiento, Tai Chi, baile, alguna coreografía que te haga sentir que te puedes mover libremente).
- Sigue una dieta sana, es decir, come 5 veces al día y de manera saludable.
- Duerme ocho horas. No te acuestes muy tarde y levántate pronto para conectarte con tus profesores.
- No estés pendiente del móvil ni de internet.



Pon en marcha tu lado creativo.

- Es un buen momento para dibujar, pintar, hacer manualidades y componer música, escribir, etc.
- Seguro que así potenciarás tus talentos y quizás te atrevas con actividades que pensabas que ¡no se te darían tan bien!
- ¡Echa una mano a tus padres a la hora de hacer la comida o la cena!
- Sigue alguna iniciativa solidaria



¡Más cosas...para sentirte mejor!

- Establece y realiza ejercicios estimulantes por la mañana.
- Habla con tus padres, hermanos y amigos para comprobar que todos estáis bien y que os apoyáis mutuamente.
- Haz alguna práctica meditativa.
- Desconéctate al menos dos veces al día, una de ellas por medio de la música, un libro o programa de televisión preferidos y otra utilizando técnicas como la relajación.
- ¡Haz aquellas cosas que te hagan sentir bien!
- Habla con tus seres queridos y con tus amigos de aquellas cosas que te preocupan.
- El colegio siempre está presente para ayudarte en lo que necesites



¡NOS VEMOS PRONTO!

British Council School

