

SESIÓN 3 “CONVIVENCIA VIRTUAL” NARÓN

Boas a todos e todas,

Como levades estes últimos días? Agardo que o mellor que poidades, ánimo que xa queda menos!

Gustaríame que me contarades como vai a vosa **convivencia** durante o confinamento: con vós mesmos/as e coas vosas familias...; que facedes para atopar o voso espazo persoal e os vosos tempos diarios? como organizades as vosas tarefas ou o voso ocio? Como estades durmindo ou descansando? Como xestionades as vosas emocións? Que compartades se tedes algunha técnica ou rutina diaria que vos estea axudando a levalo mellor; ou vivides un pouco ao día, como vai cadrando e ides sentindo? Contade, contade...cada quen ten o seu xeito, non hai respostas correctas, so maneiras diversas de facelo. O importante é tratar de escoitarnos, sentirnos ben e convivir co resto de persoas da casa da maneira mais respectuosa posible, lembrádevos da famosa e necesaria **EMPATÍA** 😊

Quería compartir con vós algunhas viñetas que me gustaron cando as vin e representan varias das emocións que estou sentindo e pensando eu, a ver se a vós tamén vos pasa...





Sen dúbida, os debuxos, as imaxes, o humor e a música destes días (en xeral todas as expresións artísticas da xente) están sendo para min unha ferramenta de axuda para expresar o que penso e sinto, axúdanme a estar alegre, rirme nalgúns momentos desta situación tan triste e pensar no futuro con ilusión e optimismo, a vós non vos pasa?

Gustaríame se vos apetece, que compartirades comigo que imaxes, debuxos, cancións, anuncios, frases, vídeos, bailes, poemas, etc. vos están motivando estes días de encerro. Poden ser de outras persoas, pero coma este martes 21 de abril é o DIA DA CREATIVIDADE E A INNOVACIÓN, e vos disto tedes un montón...ánimovos a que vos demostrades o que sodes capaces de facer e crear, que o compartades coas vosas familias e amigos/as (ou incluso que participen con vós se queren e poden) e se queredes compartir comigo as vosas ideas ou os resultados das vosas "obras artísticas", eu encantada... xa sabedes!

Agardo as vosas obras, comentarios, emocións ou saudíños no meu mail (lembrade indicarme nome, curso e centro escolar); faime moita ilusión saber de vós, así que aquí estou para o que necesitedes mentres non poidamos retomar os nosos encontros presenciais: raquel.atalaiasocial@gmail.com

Mándovos unha aperta virtual 😊

P.D: GRAZAS ás persoas que me estades respondendo, e ás que me ledes pero non me escribides tamén, eh! Quérovos igual...jejeje.

Raquel

#euquedonacasa #todovaisairbenconcabezaecorazón #convivenciavirtualnaron