

SIEMPRE BUSCANDO EL LADO POSITIVO

Hola niños y niñas, soy la profe Alicia, para algunos "la profe de trucos PT", y aquí estoy para ponerme a vuestra disposición. Os voy a mandar mi correo por si en algún momento os apetece comentar algo, preguntar cualquier cosa o simplemente compartir un ratito de esta cuarentena conmigo.

Supongo, que como todo el mundo, estáis pasando un momento difícil. En un principio os encantaría no tener clase, tener mucho tiempo libre, dormir más de lo habitual, sin madrugar... pero ahora seguro que cada vez más os estáis dando cuenta de que no es todo lo maravilloso que esperabais. Si es así tranquilos, es lógico. A todos nos surgen dudas, tenemos ciertos miedos y nos aburre la situación, pero siempre tenemos que pensar en positivo y seguir adelante porque cada vez estamos más cerca de que esto se solucione.

Aunque no os deis cuenta, en este momento estamos aprendiendo muchísimo, mucho más que si estuviéramos llevando la vida con normalidad. Estamos aprendiendo cosas superimportantes sin apenas darnos cuenta y todas estas cosas son las que verdaderamente nos sirven para hacernos mayores y formarnos como personas.

Estamos aprendiendo a ser solidarios, respetuosos, a compartir momentos en familia, a repartir tareas en casa, a organizarnos, a hacer cosas que antes ni pensábamos, a cocinar, a intentar organizar el tiempo de la mejor manera posible y un amplio etc.

También es importantísimo que expreséis vuestros sentimientos, hablad siempre de vuestras emociones, de cómo os sentís, compartid cualquier duda o miedo porque si lo habláis siempre se va a hacer más pequeñito.

Es por eso que, como os decía al principio, os mando mi correo, por si alguna de estas cosas os apetece compartirla conmigo.

No hay nada que pueda sustituir el contacto humano, las miradas, el lenguaje gestual... tan importante en cualquier aprendizaje y por tanto también en el escolar, pero vamos a ser fuertes y a seguir adelante.

Vamos a aprender a ser RESILENTES, para que cuando acabe todo esto, estemos con muchas más fuerzas para todo lo que se nos ponga por delante.

Ahora os preguntareis: ¿qué es la **RESILIENCIA**?

La resiliencia no es otra cosa que la capacidad que tienen todos los seres humanos de superar el dolor, reducir el impacto de éste, seguir adelante a pesar de la mala experiencia y superarse a sí mismos, lo cual conlleva a la obtención de logros tales como la fortaleza, el amor propio, y otros aspectos que tienen que ver con la salud emocional.

Aquí os dejo un enlace para que lo entendáis.

<https://youtu.be/7Ck4cxhk75c>

Y un pequeño cuento para que veáis la importancia de tener una **ACTITUD POSITIVA PARA SER FELIZ**.

[https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-](https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vTaeKXcFsQf3CPlExDEuWdFhG1xzghVx0ItZJW9c7ebYLYfQ9Ni7KXHDqhM7jQRatw7dhHb_4EzCV11/pub?start=false&loop=false&delayms=10000)

[1vTaeKXcFsQf3CPlExDEuWdFhG1xzghVx0ItZJW9c7ebYLYfQ9Ni7KXHDqhM7jQRatw7dhHb_4EzCV11/pub?start=false&loop=false&delayms=10000](https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vTaeKXcFsQf3CPlExDEuWdFhG1xzghVx0ItZJW9c7ebYLYfQ9Ni7KXHDqhM7jQRatw7dhHb_4EzCV11/pub?start=false&loop=false&delayms=10000)

Bueno, pues como resumen solo deciros que ánimo, ser positivos y a seguir adelante que ya queda menos.

Mi correo es aligargon@hotmail.com

UN BESAZO ENORME

