¡HOLA DE NUEVO!

SOY MARCELINO CHAMPAGNAT

TE TRAIGO MÁS CONSEJOS PARA ÉSTE RATO QUE ESTAREMOS EN CASA

BASADO EN:
CPPLPDC DE ELENA SAN MARTÍN

MARISTAS®

MARISTAS®

CUANDO PASAMOS VARIOS DÍAS ENCERRADOS EN CASA,

NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO PUEDE VERSE AFECTADO Y NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN EMPEZAR A METERNOS EN LÍOS.

POR ESO TE INVITO

A PONERTE EN ACCIÓN Y SEGUIR ÉSTOS SENCILLOS PASOS.

TODOS Y TODAS PODEMOS HACERLO

MARISTAS®

MARISTAS®

EVITA LA SOBRE INFORMACIÓN

NO MÁS INTERNET POR HOY

ES BUENO ESTAR INFORMADO, PERO CUANDO SATURAMOS NUESTRA MENTE DE NOTICIAS (ALGUNA FALSAS) PUEDE PROVOCARNOS ANSIEDAD. POR ESO, TRATA DE LEER O VER NOTICIAS SOLO UNA VEZ AL DÍA Y NO HAGAS MUCHO CASO A LOS TÍTULOS AMARILLISTAS.

RECUERDA QUE NO SIEMPRE LAS NOTICIAS QUE APARECEN EN REDES SON VERDADERAS, PERO SI POR ALGUNA RAZÓN TE SATURAS DE INFORMACIÓN Y SIENTES MIEDO O TEMOR, ACUDE A A TUS PAPÁS Ó A ALGÚN ADULTO QUE TE GENERE CONFIANZA.

PIENSA Y ACTÚA DE MANERA POSITIVA

LAS MALAS NOTICIAS PUEDEN HACERNOS CREER QUE TODO ESTARÁ MAL, PERO NO ES ASÍ, MUCHAS VECES DE LOS GRANDES MALES, SURGEN LAS MEJORES COSAS.

TRATA DE MANTENERTE POSITIVO, SONRÍE, CANTA, APRENDE ALGO NUEVO Y SOBRE TODO RECUERDA QUE EL ESTAR EN CASA, ES LA MEJOR MANERA DE SER SOLIDARIOS Y SALVAR MUCHAS VIDAS.

SÍ SE PUEDE

MARISTAS®

MARISTAS®

EL ESTAR EN CASA
Y HABER HECHO UN
ALTO EN NUESTRAS VIDAS,
TE PERMITIRÁ PASAR
MUCHO TIEMPO SOLO.

REGÁLATE 10 MINUTOS
PARA MEDITAR TODOS LOS DÍAS
Y PODER CONECTAR
CONTIGO MISMO.

LA MEJOR MANERA DE
MANTENER LA CALMA
EN LA TEMPESTAD,
ES LOGRANDO LA
PAZ INTERIOR.

HACER ÉSTO ME TRANQUILIZA

REGÁLATE UNOS MINUTOS PARA TI

MANTENTE CONECTADO CON TUS SERES AMADOS

PROCURA HABLAR CON
TUS ABUELOS, PRIMOS,
TÍOS, AMIGOS, ETC.

HAGAMOS QUE LAS
REDES NOS AYUDEN
A ROMPER LAS BARRERAS
DE TIEMPO Y ESPACIO,
NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD
DE HACER SABER A TODOS
TUS SERES AMADOS
LO IMPORTANTES
QUE SON PARA TI.

MARISTAS®

MARISTAS®

CONÉCTATE CON DIOS

GRACIAS SEÑOR, POR
ESTOS TIEMPOS DE PAUSA

LA FE NOS PERMITE ALIMENTAR LA ESPERANZA Y EL AMOR. HAY MUCHAS PERSONAS QUE NECESITAN DE NUESTRA ORACIÓN, DATE LA OPORTUNIDAD DE HABLAR Y ESCUCHAR A DIOS.

SÉ SOLIDARIO Y SERVICIAL

VIVÍR LA SOLIDARIDAD NOS AYUDARÁ A SENTIRNOS SEGUROS Y ACOMPAÑADOS.

EN ESTOS DÍAS PROCURA AYUDAR EN CASA Y COLABORAR CON LAS INICIATIVAS SOLIDARIAS QUE BUSCAN AYUDAR A QUIEN LA ESTÁ PASANDO MAL.

NO OLVIDES QUE,
¡EL MEJOR EQUIPO ES TU FAMILIA!

MARISTAS®

CUANDO ALGO CAMBIA NUESTRO RITMO Y ESTILO DE VIDA, ES IMPORTANTE PLANEAR NUESTRO TIEMPO, TRATA DE DEDICAR TIEMPO PARA:

COMER BIEN
DORMIR BIEN
ESTUDIAR
RECREARTE
MEDITAR
COLABORAR
ASEARTE

ES TENTADOR ESTAR EN PIJAMA Y SIN BAÑARNOS VARIOS DÍAS, PERO LA DISCIPLINA Y EL ORDEN SERÁN NUESTROS ALIADOS PARA CUIDAR NUESTRO BIENESTAR. ¡NO OLVIDES QUE EL OCIO ES EL PRINCIPIO DE LOS MALES!

PLANEA TU DÍA

ACTÍVATE

ES NORMAL QUE AL MODIFICARSE NUESTRA RUTINA QUERAMOS DORMIR MÁS TIEMPO O PASAR MÁS TIEMPO SENTADOS.
SIN EMBARGO, ÉSTA PASIVIDAD PERJUDICARÁ NUESTRO ÁNIMO,

ASÍ QUE:

PÁRATE TEMPRANO.
HAZ EJERCICIO.
LIMPIA TUS ESPACIOS.
COMIENZA TU PROYECTO PARA ELABORAR TU HUERTO
BAILA
PERO... NUNCA DEJES DE MOVERTE.

Y UNO, Y DOS, Y TRES ...

MARISTAS®

MARISTAS®

NOS DIMOS CUENTA DE QUE
ESTÁBAMOS EN LA MISMA BARCA,

TODOS FRÁGILES Y DESORIENTADOS;

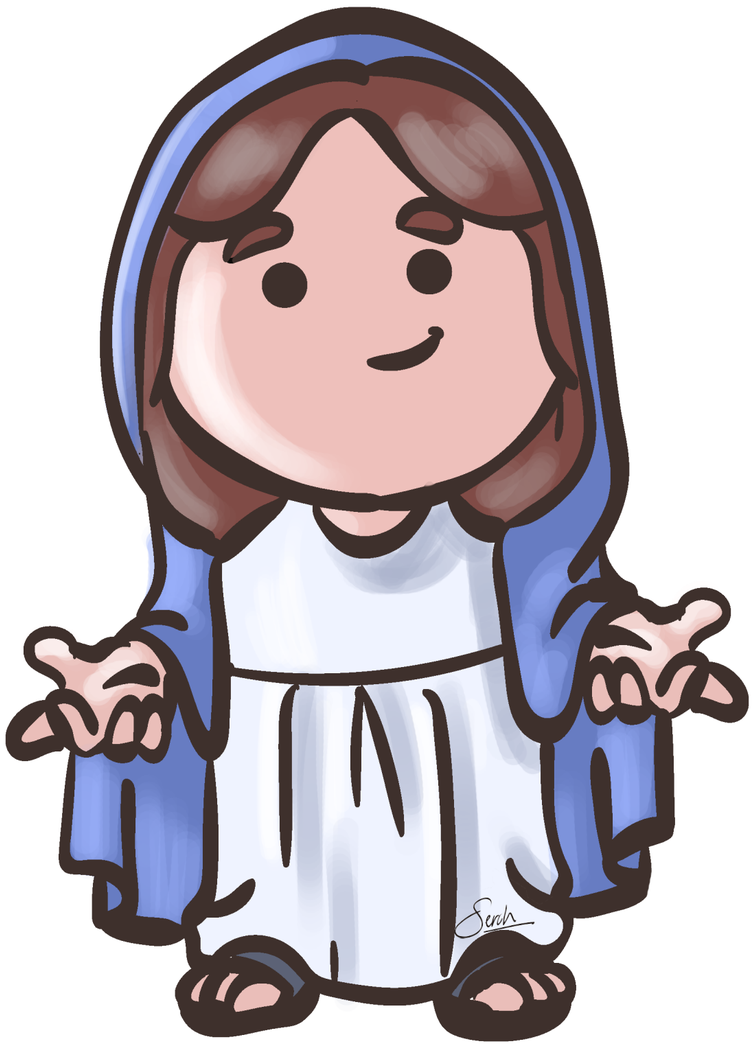
PERO, AL MISMO TIEMPO,
IMPORTANTES Y NECESARIOS,
TODOS LLAMADOS
A REMAR JUNTOS,
TODOS NECESITADOS
DE CONFORTARNOS
MUTUAMENTE.

EN ÉSTA BARCA ESTAMOS TODOS

Y RECUERDA..

¡QUÉDATE EN CASA Y DISFRUTA A TU FAMILIA!

JUNTOS Y CON LA AYUDA DE JESÚS Y MARÍA, SALDREMOS ADELANTE.



MARISTAS®

#TODOSSOMOSMARISTAS
#QUÉDATEENCASA

MARISTAS®

CRÉDITOS

ILUSTRACIONES:
SERGIO FIGUEROA @FIGUEROART_

MAQUETADO:
JORGE FIGUEROA

TEXTO:
JESÚS GUTIÉRREZ

RECUPERADO DE SAN MARTIN, ELENA (2020) "CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DE CASA"

PROVINCIA MARISTA DE MÉXICO CENTRAL
DEPARTAMENTO DE PASTORAL
INSTITUTO MÉXICO DE TOLUCA, A.C.