

¿Qué puedo hacer para continuar en estas vacaciones con un ritmo exitoso?.



Esta es una pregunta bastante común pero no es algo que debe preocuparte demasiado, solo debes tener en cuenta los siguientes **consejos para aprovechar vacaciones**

- Analiza si durante tu **ciclo escolar** lograste todos los objetivos y establece con sinceridad cuáles son tus debilidades.
- Realiza un plan vacacional para que no se te haga difícil reincorporarte a las actividades. Esto no quiere decir que debas pasar todo el día estudiando pero si debes establecer un horario para esto.



Colegio carmelitano



Pautas y recomendaciones para vacaciones

Coordinación de convivencia

Cuida tu salud mental y física en estas vacaciones

Descansar correctamente. Seguir una rutina a la hora de irse a dormir, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e intentar descansar al menos 8 horas diarias.

Hacer ejercicio físico. Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.

Comer de forma saludable. Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental.

Tener la mente ocupada. Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.

Proyectar pensamientos positivos. Gestionar los propios pensamientos enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.

Mantener la comunicación. Es importante mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.

Relajarse. Intentar conservar la mente relajada y reducir todo aquello que genera estrés. Disfrutar de los *hobbies* puede ayudar a mantenerse calmado.

Ponerse objetivos o metas. Es interesante que diariamente se fijen unos objetivos que se puedan alcanzar y se establezcan prioridades en lo que se desea lograr.

COMITÉ DE
CONVIVENCIA

