



## COVID-19 ¿Y ahora qué?

Volver a clase puede generar miedo y nerviosismo.

Mantener un comportamiento cívico, solidario y empático es lo más importante.

**¡Sigue las normas de salud y seguridad, así te proteges tú y proteges a los demás!**



### EXPRESA TUS EMOCIONES

**Verbaliza** tus miedos e incertidumbres. Expresar tus emociones y sentimientos te ayudará a sentirte mejor. Si no eres capaz ¡pide ayuda a un adulto!

Sentirse sobrepasado por la nueva situación, las pérdidas afectivas, enfermedad... ¡Es normal!

**BUSCA APOYO EN TU CÍRCULO MÁS CERCANO.**

**¡¡¡PROFESORES Y ORIENTADORES ESTAMOS  
PARA AYUDARTE!!!**

Establece una nueva rutina de trabajo. Hay que adaptarse a la nueva situación. Planifica tus tiempos y márcate objetivos realistas.

**¡¡CON ESFUERZO TODO ES POSIBLE!!**

