



# ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDEN APOYARTE EN CASA

**#QUÉDATEENCASA**

# PREPA IBERO

La situación que estamos viviendo y el confinamiento al que nos obliga para salvaguardarnos, puede llevarnos a experimentar **estrés y ansiedad**. Por ello, hemos preparado esta **guía** que puede ayudarte a **afrontar este periodo de manera positiva**.

## Distribuye tu tiempo

- Revisa periódicamente Brightspace y agenda las actividades que son asignadas por tus profesores para poder realizarlas sin contratiempos.
- Mantén una rutina y comienza por arreglarte en la mañana.
- Realiza el trabajo académico en un espacio ordenado, con luz y sin distracciones.



## Cuídate

Dedícate tiempo a ti y a lo que disfrutas: lee, cocina, dibuja, haz ejercicio, ordena tu espacio, platica en familia, aprovecha los juegos de mesa, escucha música. No olvides comer bien y descansar.

## No te sobreinformes

Infórmate de la situación en un momento concreto del día y sólo a través de fuentes confiables y verificadas.

“Cuidar de ti también es cuidar de mí.  
Entender eso es entenderlo todo.”

- **Rafael Cabaliere**

## Desde Tutoría te pedimos

- Establecer comunicación sólo a través del correo institucional.
- Tener paciencia ya que nuestro tiempo de respuesta puede variar, aunque puedes estar seguro(a) de que tus inquietudes serán atendidas.
- Revisar sólo los canales de información institucionales para saber cómo proceder durante este tiempo. **Evita** hacer caso de rumores o **fuentes no verificadas**.
- Compartir si consideras que es necesario apoyo emocional, para canalizarte con el Departamento Psicopedagógico.

## Desde el Departamento Psicopedagógico te sugerimos los siguientes recursos (da clic en cada uno):



[Libros gratuitos](#)



[Cursos gratis sobre fotografía, pintura, ilustración, negocios, Instagram, caligrafía, repostería y más](#)



[Dibujos para relajarte](#)



[Rutinas de ejercicio](#)



[Clases de yoga](#)



[Visitas virtuales a Museos](#)

“ Y la gente se quedó en casa, y leyeron libros, y escucharon, y descansaron, y se ejercitaron. También crearon arte, y jugaron juegos, y aprendieron nuevas formas de ser, y estuvieron quietos. Y escucharon más. Algunos meditaron, otros rezaron, algunos incluso bailaron. Hubo algunos que conocieron sus sombras. Y las personas empezaron a pensar diferente. Y las personas comenzaron a sanar. Y, en la ausencia de personas viviendo de maneras ignorantes, peligrosas, en automático y sin corazón, el planeta comenzó a sanar. Y cuando el peligro pasó, las personas se volvieron a reunir, lamentaron sus pérdidas y tomaron nuevas decisiones. Y soñaron nuevas imágenes. Y crearon nuevas maneras de vivir y sanar al planeta completamente, así como ellas habían sido sanadas. ”

- Kitty O'Meara

## Contacto

### ▪ Apoyo u Orientación Psicológica:

Graciela Flores Alcocer: [graciela.flores@prepaibero.mx](mailto:graciela.flores@prepaibero.mx)

Elizabeth Morales Vázquez: [elizabeth.morales@prepaibero.mx](mailto:elizabeth.morales@prepaibero.mx)

Michele Escamilla Estrada: [michele.escamilla@prepaibero.mx](mailto:michele.escamilla@prepaibero.mx)

### ▪ Apoyo Pedagógico:

Ana Isabel González Ávila: [ana.gonzalez@prepaibero.mx](mailto:ana.gonzalez@prepaibero.mx)

**Esto va a pasar, ¡cuídate  
y nos vemos pronto!**