



# ADESTRAMENTO PARA MELLORAR A CONVIVENCIA

- ◆ Nesta situación de confinamento debemos ser especialmente coídadosas en como falamos aos demais, pero tamén en como nos falamos.
- ◆ Con este adestramento diario podemos lograr reducir o nivel de ansiedade e mellorar a convivencia.
- ◆ Cada día da semana vamos a intentar adestrar unha mellor forma de relacionarnos.
- ◆ **ALGÚNS EXEMPLOS:**
  - ◆ LUNS: Non me preocupo de cando rematará esta situación, ocúpome da realización das tarefas do fogar que son da miña responsabilidade.
  - ◆ MARTES: Non exixo que me axuden na realización das tarefas escolares, pido axuda e agardo ao momento no que me podan atender.
  - ◆ MÉRCORES: Non interpreto que algún adulto está enfadado comigo por darme unha mala contestación, pregúntolle se está ben ou se fixen algo que non lle gustou sen darme conta.
  - ◆ XOVES: non impoño o que quero para comer, concordámolo entre todos.
  - ◆ VENRES: Quero debuxar con acuarelas e non teño, non o complico, debuxo con ceras e simplifico.
  - ◆ SÁBADO/DOMINGO: podemos intentar practicar calquera das outras.

# ADESTRAMENTO PARA MELLORAR A CONVIVENCIA

		
<b>LUNS</b>	NON PREOCUPARSE	OCUPARSE
<b>MARTES</b>	NON EXIXIR	PEDIR
<b>MÉRCORES</b>	NON INTERPRETAR	PREGUNTAR
<b>XOVES</b>	NON IMPOR	CONCORDAR
<b>VENRES</b>	NON COMPLICAR	SIMPLIFICAR

Moita xente pequena, en lugares pequenos, facendo cousas pequenas,  
poden cambiar o mundo. "EDUARDO GALEANO"

ÁNIMO

E

MOITA SAÚDE!!!

Departamento de Orientación  
CEIP Bormoio-Agualada  
CEIP As Forcadas  
CRA Coristanco- Santa Comba