

## BOLETÍN n°14 NOS QUEDAMOS EN CASA!!!



**“Aprendamos de las olas, a veces vale la pena retirarse a tiempo, para volver aún con más fuerza”**

Con este boletín reanudo el contacto con vosotros/as, ya que estos días nos vamos a tener que hablar, leer o ver “así”, a través de internet. Tenemos más tiempo para buscarnos, para mirar dentro de nosotros. Pensar que ES ESE MOMENTO de introspección, que nunca hemos podido coger, y ahora nos han dado, porque sí. Vamos a aprender a respirar, a relajarnos, vamos a disfrutar de los nuestros, y vamos a apagar la tele. Quizá nos sorprenda lo poco que necesitamos para ser felices, y esto provoque un cambio en nuestras vidas, para siempre.

Un abrazo y cuidaros mucho!!!!



### **PROFES**

La respiración profunda: una forma sencilla de mejorar tu vida. [Sigue leyendo:](#)

<http://bit.ly/33E4naF>



## ADOLESCENTE

Blogs con multitud de recursos para el estudio en casa. **Sigue leyendo:**  
<http://bit.ly/392GCK8>



## FAMILIAS

Madurar no es sumar, es aprender a restar. **Sigue leyendo:**  
<http://bit.ly/391kZKv>

### TE PUEDE INTERESAR!!!



Universitat d'Alacant

La Universidad de Alicante ha publicado un montón de recursos para estos días. ÉCHALE UN VISTAZO!!!:

- Recursos deportivos para mantenernos en forma, más de 500 películas disponibles, visitas virtuales por los museos de todo el mundo... <https://s.ua.es/lkPO>
- Disfruta también de las miles de obras en abierto que tiene nuestra Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes <http://www.cervantesvirtual.com/>
- Y también puedes ejercitarte con el equipo de triatlón de la UA y sus entrenamientos online <https://s.ua.es/lrnn>

M<sup>a</sup> del ROSARIO HERNÁNDEZ CORRAL, PSICÓLOGA de la ASESORÍA  
ADOLESCENTE DEL CENTRO14.

Para recibir el boletín en tu correo o cualquier consulta:

[asesoriaadolescenterosario@gmail.com](mailto:asesoriaadolescenterosario@gmail.com)

Teléfonos: 965 14 96 66 // 965 14 96 83 // 965 17 51 27