

¡Quédate en casa!

Es una de las frases que más estamos escuchando en los últimos días.

¡Quédate en casa! No por el miedo al contagio, sino como un acto de valor con el que estamos protegiendo a la comunidad, sobre todo a las personas con salud más frágil.



No es divertido no salir a la calle y podemos sentir que estamos perdiendo nuestra libertad, pero el hacerlo, es una forma de cuidarnos entre todos y de demostrar nuestra solidaridad.

Dale la vuelta a esa sensación desagradable y piensa que estás ayudando a salvar vidas quedándote en casa.

Ha habido un cambio brusco y repentino en tu vida: en lugar de levantarte e ir al cole, desde el viernes, te quedas en casa, no puedes salir a la calle, no puedes quedar con tus amig@s, ni visitar a tu familia,...

Estás en aislamiento preventivo y durante este tiempo, vas a sentir un montón de emociones, alguna de ellas contradictoria. Es muy probable que sientas confusión, dudas, inquietud e incluso miedo... Y todo lo que vas a sentir, es **NORMAL**.

Ya sabes que es muy bueno ser consciente de lo que sentimos y ahora que sabes lo que puedes sentir, es más fácil que lo aceptes con calma.



Piensa que no solo se contagia el virus, también lo hacen los sentimientos y los comportamientos... ¿Te has fijado cómo están desapareciendo los rollos de papel higiénico en los supermercados?



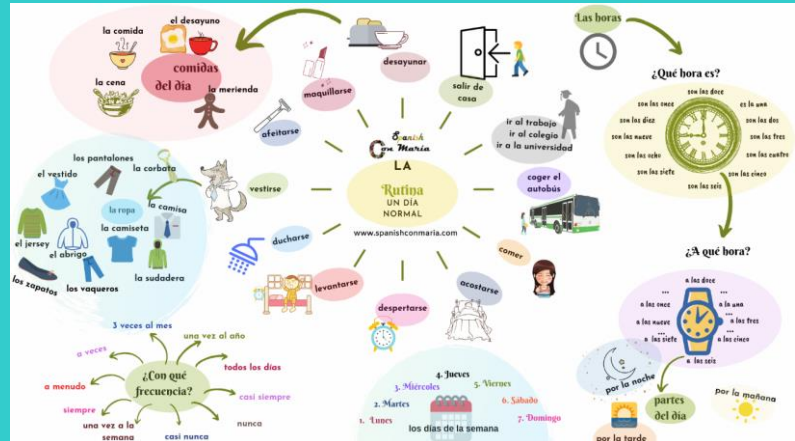
Vas a pasar tiempo en casa compartiendo todo con las personas con las que convives (todas ellas con sus emociones, pensamientos y sentimientos respecto a la situación actual), y habrá más de un momento de tensión, por lo que te será de gran ayuda escucharles y tratar

de entenderles. Recuerda que en momentos de nervios o confusión, es más fácil “saltar” a la mínima, por lo que procura poner en práctica tu paciencia y autocontrol no entrar en conflictos innecesarios.

SIGUE UNA RUTINA

Con el cambio de hábitos, nuestro cerebro se descompensa. El cerebro prefiere la estabilidad y predictibilidad y como en este momento, no la tenemos, vamos a intentar dársela con nuestras **“nuevas rutinas diarias”**.

Fija con antelación cada día lo que vas a hacer con un **horario preestablecido** e intentando mantener, en la medida de lo posible, las rutinas que tenías antes: *horario de levantarte, desayuno, merienda y cena y tiempos de sueño.*



En tu planificación no te exijas demasiado, proponte **objetivos realistas** y si algún día no llegas a hacer todo lo que he has marcado, ¡no te frustres! Hay días mejores que otros...

Organiza tu horario para las actividades escolares que te manden l@s profes e intenta cumplirlo. Para ello, ¿qué te parece seguir con un horario similar al del cole?

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
... - ...	DESAYUNO				
... - ...	DUCHA, LAVAR DIENTES, VESTIR Y ... "A APRENDER"				
8:50 – 9:35	ESTUDIO/DEBERES				
	DESCANSO				
9:40 – 10:30	ESTUDIO/DEBERES				
	DESCANSO				
10:50 – 11:35	ESTUDIO/DEBERES				
	DESCANSO				
11:35 – 12:30	ESTUDIO/DEBERES				
12:30 – 14:10	COMIDA Y OCIO				
	DESCANSO				
14:10 – 15:05	ESTUDIO/DEBERES				
	DESCANSO				
15:10 – 15:55	ESTUDIO/DEBERES				
... - ...	¡MUÉVETE!				
... - ...	OCIO				

Igual de importante que planificar tus horarios de estudio y deberes es planificar **ratos de ocio**: juegos, lectura, verte TV,...

Eso sí, no aproveches para abusar de aparatos electrónicos y evita engancharte a las redes sociales y videojuegos. Controla el tiempo que les vas a dedicar y no te vicies!

Proponte un tiempo cada día para moverte un poco. En Youtube hay un montón de rutinas que te pueden ayudar.

Es un buen momento para hacer TikToks, Yoga Challenges,...

¡El deporte es el gran aliado de la mente!

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Ya sabes todos los beneficios que tiene seguir una alimentación saludable:

Mejora el cerebro

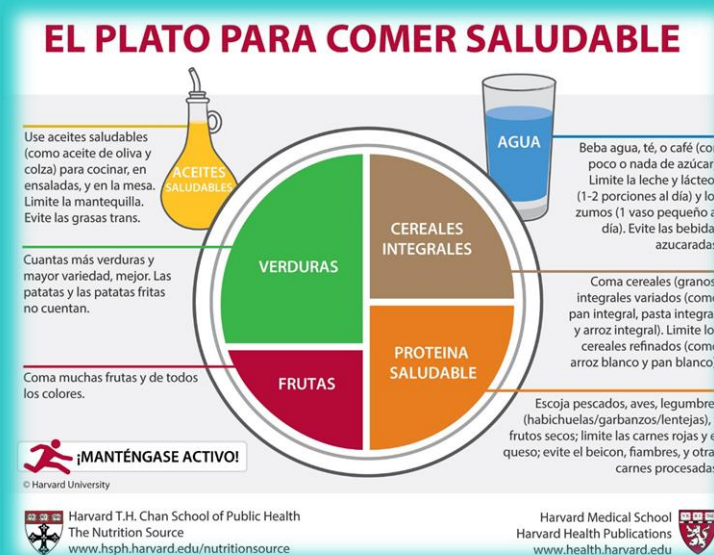
Te da energía

Protege el corazón

Fortalece el sistema inmune

Ayuda al sistema digestivo

...



Estos días, con el posible aburrimiento en casa, es mucho más fácil que comamos sin hambre y que nos apetezcan (más de lo habitual) comidas poco saludables: chucherías, bollería industrial, snacks,... Todo eso tan rico



que nos aporta tan poco de bueno... Cuando te entren ganas, un buen vaso de agua o algo de picoteo sano te ayudará: frutas, frutos secos... y ¡Mantente activ@!

Ésta es una buena ocasión para preparar recetas saludables en familia y ¿por qué no? Para compartir con la clase fotos de lo que preparéis.

COSITAS PENDIENTES

¿Cuántas veces has pensado que querías hacer algo, pero no sacabas tiempo para ello?

¡Ahora es el momento! Aprovecha para ponerte con esas tareas para las que nunca “te da la vida”: organiza tus cosas, lee libros que tienes pendientes, saca los juegos que tienes y juega en familia, ve alguna serie que te apetezca,...

¡CUENTA CON NOSOTROS!

Gracias a las nuevas tecnologías, podemos estar en contacto en las horas que te hemos planteado, así que todas las dudas académicas que te puedan surgir, aquí estaremos para resolverlas.

Seguramente habrá momentos en que se te haga cuesta arriba, pero...

¡Puedes con este nuevo reto!

