

## CONSEJOS PARA AFRONTAR MEJOR LA CUARENTENA

La situación en la que nos encontramos actualmente no siempre es fácil llevar. Estar tantos días en casa nos puede generar malestar. Los primeros días serán más llevaderos, incluso nos alegrará cambiar nuestra rutina, no tener clases... pero a medida que pase el tiempo podemos sentirnos peor. Para prevenir esto, os presento una serie de consejos que nos pueden ayudar a sobrellevar estos días:

1. **Mantente ocupado/a.** Mientras estás haciendo algo, no tienes a la mente haciendo trastadas y comiéndote el coco. Tienes muchas opciones: deporte, lectura, estudiar, aprovechar para hacer esa tarea que llevas semanas posponiendo...
2. **No te aisles.** Utiliza las redes sociales para mantener el contacto con tus amigos, pero también en casa, habla con tu familia, apóyate y apoya a los que están contigo.
3. **Dúchate a diario, vístete, no te quedes todo el día en pijama.** No te puedes ofrecer a ti mismo/a una imagen de abandono.
4. **No abuses de la comida.** Cuando nos aburrimos, tenemos tendencia a hacer más visitas a la nevera de lo habitual. Cuida lo que comes, evita las chucherías. Tu organismo te lo agradecerá.
5. **Duerme las mismas horas que de costumbre.** Levántate a una hora determinada siempre. No caigas en la tentación de remolonear por las mañanas y quedarte hasta tarde con el móvil, los videojuegos...

Si normalmente no duermes la siesta, no lo hagas ahora. Luego te costará dormirte por la noche, y alterarás tu ritmo de sueño.

6. **Es importante la actitud.** No te plantees como una desgracia estar encerrado. Aprovecha el momento, vívelo como algo que no puedes cambiar, pero sí convertir en una experiencia nueva (se lo contarás a tus hijos, a tus nietos...).

Piensa que con tu esfuerzo estás ayudando a muchas personas. Es nuestro deber cívico, y gracias a nuestro pequeño sacrificio se van a salvar vidas. ¿Merece la pena, verdad?

7. **Mantén una rutina, organízate un horario diario y oblígate a cumplirlo.** Planifica tu día, esto te ayudará a mantenerte activo y a no caer en el hastío. El día es largo, y en tu horario debe haber tiempo para todo: ayudar en casa, estudiar, ocio...
8. **Estudia.** Todos los días debes tener tiempo para hacer las tareas que te hayan mandado, para repasar. No te confíes, aprovecha el tiempo. Esto es especialmente importante para el alumnado de 2º de bachillerato.
9. **Haz ejercicio, muévete lo que puedas.** Reserva tiempo diario en tu horario para hacer ejercicio en casa.
10. **Limita el tiempo que pasas conectado a la tecnología.** Si bien es cierto que la oferta de actividades a través de la red es interminable, también es aconsejable que realices otro tipo de actividades alejado de la pantalla: actividades manuales, actividad física...
11. **Intenta no preocuparte excesivamente por lo que estamos viviendo.** Evita estar continuamente leyendo y escuchando noticias sobre la pandemia. Estar preocupado no nos ayudará en ningún sentido, solo aumentará nuestra ansiedad, haciendo que sea más difícil sobrellevar esta situación.
12. **Si en algún momento sientes que necesitas ayuda, no dudes en contactar conmigo.** Entre los dos lo resolveremos mejor. (Mi correo [melg@educastur.org](mailto:melg@educastur.org))

**Mariel López (orientadora del IES César Rodríguez)**