



PAUTAS EMOCIONALES DE AUTOCUIDADO:

- Intenta mantener una actitud optimista y objetiva. ERES FUERTE Y CAPAZ.
- Lleva a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Planifica una rutina diaria en casa de actividades por hacer a largo de estos días, esto te ayudará a tener un orden y a que no tengas la sensación de que es interminable.
- Evita hablar y ver programas permanentemente del coronavirus, establece determinados momentos al día para informarte.
- En estos momentos es necesario apoyarse en la familia y amigos, hoy en día disponemos de medios tecnológicos que nos permiten estar en contacto con ellos sin necesidad de estar físicamente.
- Aprovecha este tiempo en casa con su familia para compartir actividades en casa juntos: ve películas, juega a juegos de mesa, cocina, haz manualidades o simplemente ten una conversación tranquila.
- Intenta sacarle el lado positivo a esta situación que estás viviendo y es que ahora no hay prisas por acudir al trabajo, instituto, actividades extraescolares,...
- Acude a fuentes oficiales y busca información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, colegios profesionales sanitarios : de médicos, de enfermería y de farmacéuticos y organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- No contribuyas a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.



CLAVES PARA CREAR UN LUGAR ADECUADO DE ESTUDIO EN CASA

Todos estamos medio acostumbrados a pasar horas sentados durante las clases, pero quizás no tanto en casa. Ahora es el momento de poner en orden nuestro lugar de estudio. ¿ Vas a estudiar en tu habitación? (aprovecha para ordenar el armario y la estantería, verás que contentos se ponen tu padre y tu madre), ¿en el salón? Quizás en la terraza o en el patio si hace buen día, así nos da el sol un poco. Lo lógico es que siempre sea en el mismo lugar, pero si nos agobiamos podemos ir cambiando.

Sea donde sea debes seguir una serie de recomendaciones que, aunque no harán que el estudio sea divertido, sí que van a conseguir que sea más eficaz.

- Debes **evitar distracciones**, ponte en un lugar en el que estés solo/a y alejado de la televisión y del teléfono móvil. El móvil sólo lo necesitas en el caso de no tener portátil para hacer las tareas que te envían los profesores. Ya mirarás las redes sociales más tarde. Piensa que todos tus amigos/as están en casa, haciendo lo mismo que tú.
- **Iluminación adecuada**. La luz natural es mejor que la luz artificial pero en días nublados no nos queda otra que recurrir a la lámpara, eso sí, evita que te haga sombras.
- Ten **a mano todos los libros**, fotocopias y materiales que te vayan a hacer falta. No podemos estar dando “paseos” hacia la estantería cada 5 minutos porque nuestra concentración va a desaparecer.
- Utiliza un **espacio para desconectar**. No puedes darte atracones de estudio, hay que dosificar. Cuando estamos en el instituto, el timbre suena cada hora, lo que implica cambio de materia y de clase, en ese cambio tardamos como mínimo 5 minutos, pues en casa igual. Puedes poner alarmas en el móvil que te avisen cada hora para que te tomes un descanso. Y si estás cansado/a de estar en el mismo sitio pues vete a otro rincón de la casa, respira hondo y coge fuerzas para seguir.
- Una **buena postura**. Aunque no lo creáis las sillas y las mesas del instituto están hechas para que no os duela la espalda. Ahora en casa debéis sentaros bien: nada de cruzar las piernas, ni de sentarse encima del pie, ni de sentarnos en las mesas, espalda recta y piernas en ángulo recto. Haced algo de ejercicio para que los músculos no se duerman.
- Establecer un **horario**, con objetivos que podáis cumplir. No se trata de estar las 6 horas que estamos en el instituto trabajando sino dividir la sesión de estudio en pequeñas tareas y respetar los descansos antes de que aparezca el cansancio.
- **Estudia de forma diferente**. Saca provecho del tiempo que estás en casa, sé productivo y no desperdices tu tiempo.

***¡ ANIMO QUE VOSOTROS/AS PODEÍS!
CALMA Y TRANQUILIDAD
#YOMEQUEDOENCASA***