Departamento de Orientación
IES Jesús del Gran Poder

#yoaprendoencasa

Hace unas semanas, no podíamos imaginar que el Coronavirus nos podía afectar de esta manera, pero ha pasado y tenemos por delante unas semanas encerrados en casa. Estamos viviendo una situación extraordinaria a la que nunca antes nos habíamos enfrentado. Todo es nuevo, para ti, para tu madre, para tu padre, para tus hermanos y hermanas y para tus maestros y maestras, ninguno sabemos bien cómo afrontar esta situación, lo que sí sabemos es que somos fuertes y entre todos vamos a conseguir que este dichoso virus que ha decidido ponernos a reto, desaparezca lo más pronto posible.

Son 15 días, quizás más, todo depende de lo obedientes que seamos con las normas que ha puesto el Gobierno, así que debemos organizar esos días de la mejor forma posible.

LAS RECOMENACIONES MÁS IMPORTANTES SON:

- **Evitar contagios:** No salgas a la calle a no ser que sea estrictamente necesario. Ver a tus amigos no es necesario ni visitar a tus abuelos incluso, siempre puedes hacer una videollamada.
- **Lavarse las manos:** Al menos 10 – 12 veces al día, aunque no salgas de casa.
  ¡Bien es bien! Al menos durante 30 segundos, incluyendo muñecas y uñas.
- **No dar besos, ni abrazo:** en estos días nos tendrá que bastar con mandar emojis a través de whatsapp para las personas con las que no estamos y decir en voz alta lo que sentimos con aquellos que compartimos nuestro hogar.

Recuerda que **NO estamos de VACACIONES**, simplemente vamos a seguir dando clase desde nuestras casas por lo que todos debemos poner de nuestra parte y ser responsables. **ES TAREA DE TODOS/AS COLABORAR.**

Debemos seguir unas pautas para que estos días sean lo más llevaderos posibles:

OPTIMISMO

Debemos intentar llevar la situación con esperanza y humor. No estés todo el día viendo las noticias sobre el coronavirus, los infectados, las historias negativas que ocurren, etc. con una vez al día para saber cómo evoluciona es más que suficiente.

No te creas todo lo que veas a través de twitter, Instagram o Facebook, ni en los grupos de whastapp…solo debemos creer lo que dicen las fuentes oficiales. Informarse con veracidad.

Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad. Estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Estamos salvando vidas #yomequedoencasa.

HORARIO

Como ya os he dicho, **NO ESTAMOS DE VACACIONES**, por lo que deberías seguir el mismo horario, o al menos similar al del instituto. Los maestros van a mandar tareas de las diferentes materias todos los días así que si cada semana tienes 4 horas de lengua y 3 de inglés, por ejemplo, tus maestros te van a mandar tarea equivalente a esas horas, así que distribuye bien el tiempo y aprovéchalo.

Organiza una planificación con rutina desde primera hora de la mañana y establece las horas de sueño con la regularidad que ya practicabas.

INTENTA SEGUIR UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Ahora que vamos a pasar todo el tiempo en casa, la alimentación también es un aspecto fundamental que tenemos que cuidar. Ayudar en la cocina nos puedes servir para distraernos, colaborar con las tareas, pero también para disfrutar y aprender de una buena comida.
Mantener una dieta equilibrada evitando los alimentos ultraprocesados (bollería industrial, patatas fritas, gominolas, alimentos precocinados, etc..) y sacando el máximo partido a las vitaminas que poseen las verduras y las frutas. Al igual que en el horario para las tareas y las horas de sueño, para comer, merendar y cenar también hay un tiempo establecido para ello. Siguiendo con una planificación evitamos malestares en nuestro organismo y como consecuencia nuestro bienestar se verá beneficiado durante todo el día con energía.

NO MATES LAS HORAS Y PRACTICA TUS AFICIONES

Está claro que no vamos a estar todo el día estudiando, pero las horas que tenemos libres evita pasarlas usando la tecnología (móviles, ordenadores, videoconsolas). Claro está que vivimos en pleno siglo XXI y estamos rodeados de tecnología, también podemos hacer uso de ella para divertirnos, podemos ver películas o esa serie que tenemos pendiente, incluso hay juegos online como las 4 en raya o el apalabrados con el que vamos a poner nuestro cerebro a pensar. Si estamos 15 días dejando que nuestro cerebro se aburra cuando volvamos a clase nuestros resultados académicos van a sufrir las consecuencias y no queremos eso, ¿o sí?

Busca alguna afición, todos tenemos alguna aunque nunca hayamos pensado en ella, quizás te gusta leer, escribir, hacer dibujos o grafitis, puedes aprovechar para ayudar a tus padres en casa, para ayudar a tus hermanos con sus tareas, podéis jugar a juegos de mesa, a las cartas, incluso al **fútbol-chapa** o al **ajedrez** para cuando volvamos a clase. También podéis **bailar** para las coreografías de educación física y aprender a hacer **malabares**. Hasta hace apenas 20 años nadie tenía internet en casa por lo que pasábamos las horas jugando al parchís, la oca, la peonza, a los cromos o a los tazos, todo esto a ti te sonará raro pero … habla con tus padres y que te cuente a que jugaban ellos de pequeños, seguro que es divertido y conocerás un montón de juegos tradicionales que pueden ser desconocidos para ti. **Es tiempo de compartir.**

Haz algo de ejercicio físico, muévete, salta a la comba, usa la bicicleta estática esa que está abandonada en el garaje o ponte tutoriales en youtube, pero muévete, aunque no puedas salir de casa podemos mover nuestro cuerpo y eso ayudará a nuestra mente.

EXPRESA TUS EMOCIONES

Pensad que no estamos acostumbrados a pasar tantas horas en casa con nuestra familia sin poder salir. Habrá momentos en el que haya tensión y enfados pero todos debemos poner de nuestra parte y disculparnos cuando digamos o hagamos algo mal.

En muchas ocasiones nos guardamos todas las emociones y sentimientos en nuestro interior y cuando salimos a la calle compartimos con amigos y amigas y con conocidos lo que nos pasa en casa. Ahora la situación es diferente y así empezamos a guardar las emociones, podemos ser como un globo que se hincha y se hincha hasta que está a punto de explotar. Debemos ser capaces de expresar lo que sentimos, trabajar en ello poco a poco, lo que pensamos, quizás tenemos miedo, quizás estamos nerviosos, quizá no sepamos que palabras elegir para explicar lo que nos ocurre, pero lo que sí puedes hacer es hablarlo con tu familia, ¿aceptas el reto?

Departamento de Orientación
IES Jesús del Gran Poder

Desde el Departamento de Orientación te proponemos una actividad para estos días, elige **10 minutos al día**, los que tú quieras, y ponte delante de un folio en blanco. Solo necesitas un folio o libreta y un bolígrafo. **DIARIO DE UNA ALUMNO/A EN CUARENTENA** Deja volar tu imaginación, escribe todo lo que te pase por la mente, tus emociones, tus sentimientos, lo que echas de menos, lo que has hecho durante el día…y reflexiona sobre las cosas buenas de cada uno de los días, **siempre, siempre hay algo bueno ¡TE LO ASEGURO!** Te animo a que **escribas tres cosas buenas cada día.** Seguro que piensas que no sé lo que estoy diciendo, y que es imposible que haya algo bueno en días así, pero créeme que sí. Y tú mismo/a lo vas a descubrir.

Quizás te gusten los días de lluvia o tu padre ha cocinado tu comida favorita. Has jugado con tu perro o has descubierto una serie divertida o quizás te ha salido a la primera el ejercicio de matemáticas o incluso has practicado en casa el experimento que explicaron en clase hace unas semanas. Siempre hay algo bonito en cada uno de los días por muy grises que parezcan. **Piensa, imagina, escribe y reflexiona sobre todas las cosas que tenemos normalmente y que no valoramos.**

Quizás te parezca una tontería y estas pensado que bastante escribes ya … pero escribir te va a ayudar a estar bien contigo mismo, a comprender tus emociones y a evitar los nervios y el estrés. **¿Te animas?**

El Departamento de Orientación está a vuestra entera disposición para cualquier consulta, duda o sugerencia, no los comunicáis por Pasen o por correo electrónico:

Sara Pascual Reina (Maestra Pedagogía Terapéutica): sarapt2020@hotmail.com

Valentina Gámez Martínez (Orientadora): valentinagamez.orienta@gmail.com