

## **CÓMO SOBREVIVIR A LA CUARENTENA EN CASA CON NUESTROS PADRES Y HERMANOS/AS**

Hola chic@s,

Supongo que todos estamos llevando este encierro en casa como podemos, algunos días mejor que otros y que, en ocasiones, se nos hará difícil compartir el espacio y los recursos (TV, ordenador, etc.) con nuestros compañeros de encierro, especialmente con nuestros hermanos/as.

También sé que echaréis de menos salir a la calle, ver a vuestros amig@s, jugar al fútbol o simplemente sentaros en el parque y seguro que también echáis de menos ir al instituto... ¿a que sí...? ;)

Aquí os mando una serie de recomendaciones para sobrevivir y hacer de este encierro una experiencia de SUPERVIVENCIA....

### **1. HORARIO PARA LEVANTARSE**

Procura que de lunes a viernes sea más temprano que el sábado y el domingo para distinguir el FINDE. (Sería buena idea que lo plantearas tú y se lo comunicaras a tus padres)

### **2. PROGRAMA DE ESTUDIO**

Ya sé que os están mandando muchas tareas o, al menos, eso os parece. Pero pensad que no estamos de vacaciones y que deberíamos dedicar a cada asignatura el mismo número de horas semanales que tenemos en nuestro horario de clases. Si lo hacemos así no se nos acumulará el trabajo.

Debéis saber que, tal y como estaba previsto, la semana que viene los profes realizaremos las sesiones de evaluación de este trimestre y en las notas se reflejará tanto lo que hicisteis en clase hasta el día 13 de marzo como las actividades e incluso exámenes que estáis realizando estas dos últimas semanas desde casa.

### **3. COMPARTIR TAREAS DOMÉSTICAS**

Tu madre, padre o adulto con quien vivas, van a agradecer muchísimo un poco de ayuda en casa. Así que piensa: ¿QUÉ ES LO QUE MENOS TE DISGUSTA HACER DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS?

Proponlo a tus mayores y organizaros o, por lo menos, ocúpate de tu ropa, de tu dormitorio, de no dejar tus cosas por medio, etc.; demuéstrales que eres responsable ☺

#### **4. ALIMENTACIÓN Y DESCANSO**

Reconócelo, con esto del encierro y el aburrimiento tendemos a comer demasiadas chuches, dulces, salados y todo eso que está riquísimo pero que no es sano y que además nos llena la cara de espinillas. Piensa en tu SALUD y recuerda lo sanos y fuertes que nos ponen las frutas, verduras y una alimentación variada.

Te recuerdo que pronto saldremos del encierro y nos gustará vernos guap@s para reencontrarnos con nuestros amigos y amigas.

Respecto al SUEÑO, sigue una rutina de descanso, procura dormir de 8 a 10 horas ¡¡¡como máximo!!!. Acuéstate a una hora razonable y levántate a una hora que te permita aprovechar las mañanas (nada de dormir hasta el mediodía...)

#### **5. OCIO Y TIEMPO LIBRE**

NO ABUSES DE LAS REDES SOCIALES. Sabemos que es el modo de comunicarte con tus compañeros/as y amigos/as, pero puedes hacer otras cosas. Ponte un horario concreto para contactar con tus amigos/as.

Es el momento de APRENDER COSAS NUEVAS: cocinar, arreglar tu bici u ordenador, tunear esa prenda de ropa que ya no te gusta, leer libros nuevos o artículos de algún tema que te interese, buscar aficiones nuevas... ¡¡A ver qué eres capaz de hacer!!

Haz algo DEPORTE o ejercicio físico desde casa; por lo menos las horas correspondientes a Educación Física. Si no se te ocurre nada puedes buscar aplicaciones deportivas online, hay muchas. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

#### **6. HABLA CON TU FAMILIA**

Conversa con tus padres y mayores sobre la pandemia del CORONAVIRUS. Comentad las noticias, expón tu opinión y comparte con ellos si sientes miedo, angustia o frustración ante la situación que estamos viviendo.

Aprovechad los momentos juntos para hablar de temas comunes, habla, expresa y comunícate con tu familia, estáis todos en el mismo barco.

#### **7. ACTITUD POSITIVA**

Ante todo, busca el lado positivo de todo esto, ya sabes que la realidad se puede ver de muchas maneras y de nada sirve quejarnos y lamentarnos.

Se tolerante con tus hermanos/as, pon un poco de tu parte para evitar discusiones innecesarias y piensa en el bienestar familiar.

Y por último: se optimista, ten esperanza en el futuro y recuerda: ¡¡¡ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS!!!

**#YOMEQUEDOENCASA y vosotros?**