

Consejos de la orientadora para pasar el confinamiento de la mejor manera posible.

Queridos alumnos y familias. Os mando todo mi cariño y ánimo estos días. Nos esperan unos días complicados y he pensado que estos diez consejos nos pueden venir bien.

1.- Establece rutinas:

Establecer unas rutinas nos hará llevar mejor estos días. Todos distinguimos dos momentos en el día: la mañana y la tarde. Organízate. Te sugiero que aproveches más la mañana para estudiar -pues tenemos el ritmo así desde hace muchos años y todos sabemos que no estamos de vacaciones- y la tarde más bien para actividades más lúdicas.

2.- Haz ejercicio todos los días.

Mens sana in corpore sano. Hay miles de tutoriales en YouTube y otras plataformas para hacer ejercicio físico. Elige el que más te guste o ve variándolos: zumba, aeróbic, gimnasia, ... También puedes bailar tu música favorita o hacer flexiones o sentadillas... haz lo que sea pero no te quedes parado/a.

3.- Sé amable y solidario.

A todos nos cuesta estar sin salir de casa, si todos somos más amables los unos con los otros, todo irá mejor. Extrema tu amabilidad estos días, disfruta de la suerte de estar encerrado/a con tu familia, y no solo/a como están otras personas, o incluso en un hospital contagiados. Entretén a los pequeños de la casa, ten paciencia con ellos, posiblemente lleven esto peor que tú. Celebra con gratitud estar sano/a y acompañado/a.

4.- El exceso de información no es bueno.

Habla de otras cosas, no estés siempre pendiente de los datos de afectados del coronavirus ni de los días que quedan sin salir... infórmate lo justo y sigue tu vida de la forma más positiva que puedas.

5.- Contacto social.

Mantente en contacto con tus amigos a través del móvil y las redes sociales... Quizás es el momento de retomar viejas amistades que hemos descuidado un poco.

Llama a tus primos, a tus abuelos y tíos. Haz videollamadas individuales o grupales, grupos nuevos de whatsapp, no pierdas el contacto. Juega a juegos online con tus amigos.

Saluda y sonrío a tus vecinos por las ventanas, sin pudor alguno. No olvides salir a aplaudir a las 20 h cada día, fomenta la solidaridad, el sentimiento de unión, la empatía, la comunicación y minimiza el sentimiento de sentirse encerrado.

6.- Diviértete con creatividad y humor.

Haz cosas que te diviertan, hay muchas opciones: escucha música, lee buenos libros, ve reportajes, series y películas. Juega a juegos de mesa con tu familia. Inventad nuevos juegos. Preparad una

obra de teatro o una fiesta sorpresa. Baila. Retoma aficiones que tal vez has dejado de lado por falta de tiempo, desempolva tu guitarra y guíate con tutoriales de YouTube.

7.- Piensa en positivo.

Nunca se te olvide que esto es solo una época temporal que pasará y dejará valiosas lecciones; una prueba de vida. Es raro, diferente, pero dentro de unos días lo recordaremos como un mal sueño y nos volveremos a reír de aquellos memes que nos hicieron tanta gracia, o volveremos a emocionarnos al recordar nuestros aplausos en el balcón.

Fíjate en lo bueno que te rodea, disfruta de tus seres queridos y de tus aficiones.

8.- Aprende algo nuevo.

Ahora ofrecen mucha formación online, desde cursos para aprender a hacer jabones hasta cursos para aprender a tocar un instrumento musical. Puedes comprar online cualquier instrumento e iniciarte en él de forma autodidacta. Hay visitas virtuales a museos y otros centros.

También hay bibliotecas que han abierto sus puertas para que estos días, puedas leer o descargar libros. El saber no ocupa lugar.

9. Medita.

La meditación, el yoga, el pilates, el mindfulness y las técnicas de relajación te ayudarán a encontrarte más sano y fuerte mentalmente estos días. Busca tutoriales que te guíen en estas prácticas.

10. Expresa tus emociones.

No guardes lo que sientas, háblalo con tu familia y amigos. Te puede venir bien hacer un pequeño diario estos días, estamos viviendo una época tan distinta que dentro de unos años te gustará leerlo o tal vez leerlo a tus hijos/as.

Si necesitas hablar conmigo, información o asesoramiento, me puedes escribir cada vez que quieras al siguiente email: orientacioncelia@gmail.com. Especifica en el asunto tu nombre y curso que estudias. Si eres padre, madre o tutor legal especifica “padre de (alumno/a y curso). Mucho ánimo! Besos y abrazos virtuales para todos.

Victoria López.

Orientadora del IES Celia Viñas.