

# CONSEJOS PARA ESTOS DÍA DE ESTAR EN CASA PARA EL ALUMNADO, PROFESORADO Y FAMILIAS.

---

*Miguel Nanclares. Orientador Escolar*

*Departamento de Orientación. IES Benjamín de Tudela.*

Estar quince días (por el momento) sin poder salir no es fácil, los primeros días pueden ser más llevaderos, pero el paso del tiempo puede complicarnos las cosas. Os dejo algunos consejos para sobrellevar mejor esta situación y, de paso, hacerla provechosa.

Como dijo Nietzsche: "Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómo". En otras palabras, **NOS QUEDAMOS EN CASA PARA PARAR EL VIRUS. ES NUESTRA RESPONSABILIDAD Y NUESTRA APORTACIÓN HACIA LOS DEMÁS.** Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias y por nuestro compromiso cívico. Sabiendo y no olvidando porqué nos quedamos en casa, todo tiene más sentido.

## CONSEJOS

- 1. ORGANÍZATE.** Todo pasa más rápido y se hace más ligero, si tenemos algo que hacer de forma ordenada. En el horario debe haber tiempo para ayudar en casa, para aprender y estudiar, para hacer ejercicio y para aprender cosas nuevas (¿poner la lavadora?).
- 2. LEVÁNTATE A UNA HORA DETERMINADA SIEMPRE Y RESPETA LAS HORAS DE SUEÑO.** La tentación es quedarse en la cama, remolonear y luego dejarse llevar por videojuegos, pantallas y móviles y perder horas de sueño. Ese modo de hacer, a la larga, trae más problemas que ventajas. **Está bien y es recomendable** estar en contacto con nuestras amistades vías redes sociales, pero hazlo de forma limitada y control
- 3. RESPETA LAS HORAS DE LAS LA COMIDAS Y LA CALIDAD DE LO QUE COMES.** Cuidado con estar comiendo cualquier cosa a cualquier hora. Ya sabes verduras y frutas, legumbres...siempre que sea posible. Las bebidas azucaradas y chucherías son "falsos amigos". Tu organismo y tu peso te lo agradecerán.

4. **HAZ EJERCICIO, MUÉVETE LO QUE PUEDAS.** Reserva media hora todos los días en el horario, para hacer ejercicio en casa, pueden ser flexiones, estiramientos...cualquier cosa. En YOUTUBE hay miles de videos sobre ejercicio en casa. Usa la bicicleta estática que tienes de perchero. Los profesores de E. Física también os sugerirán cosas que hacer.
5. **APROVECHA EL TIEMPO PARA APRENDER Y ESTUDIAR.** Todos los días, debe haber el tiempo suficiente para hacer las tareas que haya mandado el profesor, para repasar, para estudiar. Y de todas las asignaturas, no solo de algunas. **En el horario debe reflejarse ese tiempo de aprendizaje y estudio.**
6. **CONECTA CON TUS PROFESORES ( o con tus alumnos)** a través de correo electrónico, EDUCA, Classroom. Mira la página web del Instituto. Hazlo de forma progresiva, no lo hagas solo al principio de estos días.
7. **NO HAGAS CASO DE BULOS O DE NOTICIAS SIN CONFIRMAR. Y TAMPOCO TE DEJES LLEVAR POR SUPOSICIONES.** A la vuelta, todo volverá la normalidad y habrá exámenes, Pruebas de Acceso a la Universidad (Selectividad)...No te confíes, aprovecha el tiempo, esto es especialmente importante para alumnado ( y profesorado) **de 2º de Bachillerato.**
8. **CONTACTA CON TUS AMISTADES Y CON LA GENTE QUE QUIERES.** Pero no solo te limites a tus contactos de Redes Sociales, en tu casa hay gente que merecen la pena, habla con ellos, tus padres y tus hermanos te pueden sorprender.
9. **AYUDA A LOS DEMÁS, ESPECIALMENTE EN CASA.** La situación no es fácil para nadie, hay que entenderlo y comprender a los demás. Hay que ser activo en las tareas de casa (haz tu cama, limpia y ordena tu cuarto, pon la lavadora...) y compartir su realización. La actitud positiva y de ayuda es lo mejor que podemos ofrecer a los demás, especialmente a los cercanos.
10. **MANTENTE POSITIVO, TODO ESTO PASARÁ.** Seguro y será algo para contar después. No difundas bulos, ni videos sobre gente que no hace lo que debe ( no es necesario tanto morbo). Puedes pasar MEMES graciosos, mensajes de ánimo y ayuda. No compartas vídeos de gente incívica.