

### TIPS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA:



**Ponte una hora para levantarte para no perder la rutina.**



**Arréglate antes de ponerte a hacer cosas:** Dúchate, arréglate y vístete como si fueras a ir a clase. Te dará mayor sensación de orden y normalidad.



**Desayuna, come y cena rico y saludable.** Date algún regalo. Hazlo con calma y disfrútalo.



**Gestiona los pensamientos intrusivos y distorsionados.**

Es normal que surjan estos días, pero intenta relativizar y verlo de forma menos catastrofista.



**Evita la sobreinformación, apaga el móvil un rato, escucha música, habla de otros temas con las personas del entorno.**

**Mantener la calma en la convivencia:** La convivencia puede ser compleja, pueden surgir roces al pasar tanto tiempo juntas/os. Asume la complejidad de la situación y entre todos los miembros de la familia haced un esfuerzo para que la convivencia sea más relajada.

### DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



**Busca actividades que te hagan sentir bien.** Puedes aprovechar para hacer todas esas tareas que tenías aparcadas por falta de tiempo. **Reedescubre** todo aquello que te gusta y a disfrutar. **¡Recarga pilas!**



**Regálate tiempos para ti, para estar tranquila/o.** Es un buen momento para el autocuidado, con calma y mimo. Muchas veces por las prisas diarias nos olvidamos de estar con nosotras/os mismas/os y sentirnos.



**Cuida tus horas de sueño:** La falta de sueño influye negativamente en el estado de ánimo y por consiguiente, en tu quehacer diario. **Descansa bien.**

**Evita socializar durante un tiempo** que no pasa nada. Utiliza las Redes Sociales, Whatsapp y utiliza las Llamadas y video llamadas para mantener el contacto con tus familiares, sobre todo si son mayores y no están cerca, y con tu grupo de amigos y amigas. Esto pasará dentro de un tiempo y retomaremos nuestra vida.



### Respecto al estudio:



1. **Cuida el ambiente de estudio:** Adapta un lugar en casa para estudiar con tranquilidad y en el que te sientas a gusto.
2. **Organiza y planifica:** Puedes hacer una lista de tareas, ver qué apuntes tienes, qué te falta, fechas de los trabajos por entregar. Hazte una planificación semanal con todas las fechas de entrega, tareas diarias a cumplir, etc...

### DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

3. **Ponte un horario que te ayude a mantener el hábito de estudio:** Ahora tienes la suerte de disponer de un tiempo maravilloso que poder aprovechar.
4. **Recompénsate por mantener un hábito de estudio y por supuesto haz descansos de 5 minutos cada hora aproximadamente.**
5. **Utiliza las herramientas online que tengas disponibles para seguir con tu tarea de estudio. Pide tutorías online con tu profesorado** para resolver dudas con el temario o sobre cómo llevar mejor la asignatura.
6. **Cuidado con la tecnología:** Evita el abuso. Puedes utilizarla para buscar información fiable, para comunicarte con tu grupo de amigas/os, familia, profes, pero haz un uso responsable. No te quedes todo el día pegada/o a la pantalla.

¡GRACIAS!