

Orientarse en la nueva situación.

Estamos viviendo una situación extraordinaria a la que nunca antes nos habíamos enfrentado. Todo lo que está ocurriendo es nuevo para todos, para ti, para tus padres o tutores, tus hermanos, familiares e incluso para tus profesores. Estamos en un momento de incertidumbre en el que ninguno de nosotros sabemos muy bien cómo afrontar esta situación, pero ahora más que nunca, hay que ser positivos y demostrar esa fortaleza que nos caracteriza a la raza humana, poniendo nuestro grano de arena para que esta situación remita lo antes posible.

Para afrontar estos días de #yomequedoencasa, te propongo una serie de retos:

- Realizar una videollamada (al menos) al día para tener contacto con nuestros familiares o amigos a los que ahora mismo no podemos ver.
- Lavarte las manos más de 10 veces al día.
- No dar besos, ni abrazos, pero si sustituirlos por emojis vía whatsapp.
- Hazte un horario, en el que haya tiempo para el estudio, para el ocio y para un poco de deporte en casa.
- Léete un libro, elije el que quieras, pero dedica al menos 30 minutos al día a la lectura.
- Aprende a cocinar una receta saludable.

Recuerda que **NO ESTAMOS DE VACACIONES**, de forma que tus clases van a continuar vía on-line, por lo que tienes que ser responsable de tus tareas y estudio.

SÉ OPTIMISTA: Debemos ver la situación de manera positiva, con optimismo y esperanza. No dediques todo el día a leer noticias sobre el coronavirus, con una vez es suficiente para estar informado, y no te creas todo lo que circula a través de Twitter, Instagram, Facebook o Whatsapp. Fíate sólo de las fuentes oficiales.

SÉ RESPONSABLE: Planifica tu horario de estudio al similar que tienes en el instituto. Ve haciendo diariamente las tareas que te van mandando los profesores de las diferentes asignaturas y no acumules materia. Piensa que son muchos días, y no podemos dejarlo todo para el final porque no daría tiempo.

NO TE EMPANTALLES: Vivimos en plena era de recursos tecnológicos y no es posible pasar mucho tiempo sin hacer uso del móvil, Tablet, ordenador o tv, por ejemplo. Pero, aprovecha tu tiempo libre para no estar conectado siempre a series, redes sociales o juegos. Aprovecha este recurso, para jugar online por ejemplo al trivial, kahoot sobre conocimientos de la ESO, cultura general o apalabrados. Hay que ejercitar la mente, para que a la vuelta, la tengamos bien

entrenada y dispuesta a seguir rindiendo al máximo en el instituto. Además, es hora de rescatar esos juegos de mesa a los que jugabas en familia de pequeño, seguro que en casa hay una baraja de cartas, un parchís o un ajedrez. Pide a tus padres que te enseñen a usar la peonza, jugar a las chapas o a las canicas. Usa el youtube para ver ejercicios para hacer en casa, cantar en un karaoke o bailar zumba con tus hermanos/as o padres.

EXPRESATE DE FORMA ADECUADA: Seguro que pasar tanto tiempo en casa hace que surjan redecillas con nuestros hermanos o padres. Aprovecha para contar hasta diez, respirar y ponerte en el lugar del otro. Expresa tus emociones y canaliza tu energía. Seguro que somos capaces de pedir perdón si en algún momento hemos dicho una palabra fuera de tono o no hemos ayudado en casa. Si todos ponemos de nuestra parte, esta situación se hará más llevadera.

Seguro que te surgen dudas o miedos. ¿Eres capaz de expresarlos? Te lanzo un reto, háblalo con tu familia y dedica al menos 10 minutos al día antes de dormirte en pensar sobre algo bonito que haya pasado en tu día. Quizás sea el rato de juego que has echado con tu perro, el aplauso a las 20h en tu balcón por toda esa gente que está ayudando a frenar esta situación, o simplemente el bizcocho que has cocinado hoy con alguien de tu familia. Siempre ocurre algo positivo en nuestros días.

Si necesitáis cualquier ayuda, estoy a vuestra disposición.

Podéis contactar conmigo a través del e-mail: juliaorientacion@gmail.com, además de poder ir consultando la información que iré colgando.

Julia Liébana Alcázar, orientadora del IES Juan Rubio Ortiz.