

TIPS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA:

- 1. Ponte una hora para levantarte para no perder la rutina**
- 2. Arréglate antes de ponerte a estudiar:** Dúchate, arréglate y vístete como si fueras a ir a clase. Te dará mayor sensación de orden y normalidad.
- 3. Desayuna rico y saludable.** Date algún regalo en el desayuno. Ahora puedes prepararte un desayuno sano y rico tomándote el tiempo que necesites. Hazlo con calma y disfrútalo.
- 4. Cuida el ambiente de estudio:** Adapta un lugar en casa para estudiar con tranquilidad.
- 5. 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 mensual con todas las fechas de entrega, tareas diarias a cumplir, etc...
- 6. 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.
- 7. Recompénsate por mantener un hábito de estudio y por supuesto haz descansos de 5 minutos cada hora aprox.**
- 8. 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.
- 9. Equilibra la tarea de estudio con actividades lúdicas dentro de casa:** Cuando termines tu horario de estudio regálale tiempo de recarga de energía. Busca actividades que te hagan sentir bien. Puedes aprovechar para hacer todas esas tareas que tenías aparcadas por falta de tiempo. Por ejemplo leer, dibujar, ver pelis, series, deporte, yoga, meditación, relajación a través de vídeos en internet, buscar voluntariados para el verano, cuidar con mimo tus plantas, charlar con la familia de manera tranquila y sin prisas, hablar con amigas/os a través de internet, jugar con la familia a algún juego de mesa divertido, conciertos de música online, visitas virtuales a museos, etc... **Reedescubre** todo aquello que te gusta y a disfrutar. **Recarga pilas**
- 10. Cultiva el optimismo:** siendo realista con la situación, adaptándote de la manera más sana a esta nueva situación y aprovechando las oportunidades que te brindan estas circunstancias. **Evita la sobreinformación sobre el Covid-19**, estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informada/o, podría aumentar la sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente. **Contrasta la información en fuentes oficiales.** Lleva a cabo los **hábitos adecuados de higiene y prevención** que recomiendan las autoridades sanitarias.
- 11. 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.

12. Retoma temas/tareas que tenías pendientes

13. 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.

14. Come rico y saludable: Tienes la oportunidad de disfrutar con tranquilidad de la preparación de comidas ricas y disfrutarlas sin prisas. Disfruta de estos pequeños y grandes placeres.

15. Cuida tus horas de sueño: La falta de sueño influye negativamente en el estado de ánimo

16. 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. Permítete tiempos a solas en casa como una pequeña válvula de escape. Seguro que esa convivencia también te aporta momentos divertidos, interesantes y afectuosos con tus seres queridos. Disfruta de la familia a pesar de los posibles roces propios de la convivencia.

17. Haz un listado de tus logros diarios, tanto en los estudios como otras cosas positivas que estén ocurriéndote a diario. Aprende a ver en panorámica.

Para cualquier consulta puedes ponerte en contacto en luzpsicologia@hotmail.es y @luzpsicologia2020