



CLAVES PAR SUPERAR LA CUARENTENA



GLORIA INES SALGADO C.
DOCENTE APOYO PEDAGOGICO

El confinamiento no tiene nada de ordinario. Todavía con unas semanas de encierro por delante, encontrar hábitos que mantengan la salud y reporten confort es básico para preservar el bienestar general

Ante esta situación de incertidumbre, se hace necesario utilizar adecuadamente el tiempo que estaremos en cuarentena.

Que podemos hacer?

Importante que durante este tiempo en casa no pases todo el día en pijama, ponte cómodo, pero toma un baño, cámbiate y arréglate, es importante para que puedas sentirte mas animado y despierto en el día.

En familia, realizar actividades recreativas, emplear espacios para uno mismo y ayudar a otros mediante el teléfono, videoconferencia o chats.

Para entrenar tu cerebro en positivo, al terminar el día cada noche piensa en diez cosas positivas que te hayan ocurrido. Apuntalas, crea una memoria especial en tu cerebro aunque no parezcan extraordinarias. Al cabo de unos días esta rutina te costara menos y estarás entrenando tu cerebro para que sea mas objetivo y para que recuerde una percepción mas equilibrada, positiva y certera de la realidad.



Disminuya tus niveles de estrés y ansiedad. Cada emoción deja una huella en tu cuerpo y por el contrario puedes transformar, calmar o potenciar las emociones, a través de ejercicios físicos. Uno de los gestos más eficaces para influir en el estado físico y emocional es la respiración consciente. Inhala contando mentalmente hasta 4. Contén el aire entre 5-7 segundos, exhala entre 7-8 segundos





Hacer Ejercicios es importante para mantener la mente limpia aunque en estas circunstancias sea recorrer la habitación y hacer flexiones cien veces. Se aconseja practicar de 5 a 8 repeticiones por serie, realizando 1-3 series por cada ejercicio y aumentar progresivamente hasta 4.



Los expertos aseguran que por sí misma, la alimentación no cura la infección por coronavirus o por cualquier otro virus. Sin embargo, algunos nutrientes contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunológico, entre ellos las frutas y verduras, consúmalas en lo posible todos los días.

Una estrategia fundamental durante esta crisis es evitar la sobreinformación. Decide en qué momento te informarás sobre la actualidad .

Para los estudiantes ser separados repentinamente del ambiente de la clase, los amigos, los descansos y los grupos de estudio puede resultar problemático, para ellos y su familia, por esto, hay que poner un poco de orden en nuestro día a día:

Elegir un espacio adecuado. Asigna en tu casa un **área bien iluminada, tranquila y con espacio suficiente**, con el fin de que puedas **concentrarte en tus actividades escolares**. Además de ser un sitio donde se tenga solo el material necesario.

Marcar horarios. Tenemos que tener claro durante todo el día qué haremos: estudios, comidas, espacio de ocio individual y un espacio de socialización. También informa a tu familia cuales son los horarios de estudio y actividades académicas, ya que es importante su apoyo para que no se mezcle con el tiempo de dinámica familiar o con tareas del hogar. Limita el exceso de entretenimiento electrónico, respeta tu horario académico y busca retroalimentación con tus profesores para sentirte productivo.

Definir objetivos. Saber qué hacer mañana nos va a aportar mayor seguridad y estabilidad, si no podemos caer en la desidia. Haz una lista de los trabajos que entregas cada día y evita que se te acumule la carga de pendientes.

Limita el exceso de entretenimiento electrónico, respeta tu horario académico y busca retroalimentación con tus profesores para sentirte que estas siendo productivo.

TRUCOPARA MEJOR

Descubre como aprendes:

Sabías que existen múltiples tipos de aprendizaje. Identificar cual te va mejor te ayudara en esta nueva forma de llevar tus actividades académicas:

Si tu aprendizaje es mejor con lectura escritura subraya palabras, repasa las lecturas más de una vez o haz apuntes a mano, no en el celular ni en el computador.

Si te funciona más lo auditivo, es recomendable escuchar audios, grabar tu clase y volverla a escuchar y explicarle a tus compañeros o amigos lo que aprendiste.

Prueba si tu aprendizaje es visual al realizar esquemas, dibujos, notas con colores, mientras estas tomando la clase o de videos con tutoriales.

Otro tipo de aprendizaje es el kinestésico, para el cual te ayudara hacer experimentos o practicar con ejercicios. Cuando tu maestro explique la teoría pídele que haga ejemplos prácticos o por tu parte busca más en YouTube.

Sigue estas claves para organizar el estudio y, una vez que hayas terminado la cuarentena, habrás aprovechado al máximo el tiempo.