



**#IESLuísSeoaneQuedaNaCasa**

**TODO VAI IR BEN!**

**MELLOR TOD@S**

**NA CASA**

# Querid@s alumn@s...

Como xa sabedes, encontrámonos nunha **situación EXCEPCIONAL**.

É importante comprender a importancia de **QUEDAR NA CASA** e de **LAVAR BEN AS MÁNS.**

Estes días estamos a ver moitas campañas animándonos a ser **RESPONSABLES** e quedarnos na casa...

**FAGAMOS CASO!**

Hai algúns casos nos que é necesario saír da casa:

- Ir ao supermercado.
- Ir ao médico.
- Baixar ao can se vivo nun piso.
- No caso dos vosos pais/nais: ir traballar.

En todos estes casos **hai que facelo SÓ/SOA**, non acompañad@ nin en familia e, preferentemente, non persoas maiores ou de grupos de risco, seguindo as recomendacións que se nos dan dende o [sergas](#) e dende os supermercados.

Esta situación, como estudantes, exponnos moitas dúbidas...

- Que vai pasar coa ABAU?
- Que vai pasar co curso?
- Que vai pasar coas probas de acceso a ciclos?
- ¿?¿?¿?¿?¿?¿?¿?

De momento, só sabemos que se van paralizar os prazos, pero máis adiante retomaranse:  
**Non abandones o teu obxectivo!**



E desta situación poden derivarse outras que nos preocupen:

- Medo a enfermarse ou a contaxiar a alguén de risco.
- Dificultades económicas.
- Dificultades na convivencia.
- Ansiedade.
- Etc.





Vivir **illados** e con **incerteza** afecta ao noso estado de ánimo.

Que podemos facer para levalo mellor?

# PLANIFICA O TEU TEMPO

É importante que establezas unhas **rutinas**.

**Planifica a túa semana** e fai as cousas sempre á mesma hora.

HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
09:00	Levantarse, ducharse e almorzar	Levantarse, ducharse e almorzar	Levantarse, ducharse e almorzar	Levantarse, ducharse e almorzar	Levantarse, ducharse e almorzar
10:00	Clases online	Clases online	Clases online	Clases online	Clases online
12:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
12:30	Clases online	Clases online	Clases online	Clases online	Clases online
14:00	Axudar a facer a comida e comer	Axudar a facer a comida e comer	Axudar a facer a comida e comer	Axudar a facer a comida e comer	Axudar a facer a comida e comer
16:30	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
18:00	Deporte na casa	Técnicas de relaxación	Deporte na casa	Técnicas de relaxación	Deporte na casa
19:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
20:00	Axudar coa cea e cear	Axudar coa cea e cear	Axudar coa cea e cear	Axudar coa cea e cear	Axudar coa cea e cear
22:30	Deitarse	Deitarse	Deitarse	Deitarse	Deitarse

Axusta este exemplo á túa propia situación!



# ESTUDA

Si, **sabemos que é difícil** facelo na casa, por exemplo, no caso dos que estades en 2º de bacharelato, preparar un exame que non sabedes cando vai ser... **Pero RECORDADE que nalgún momento TODO VOLVERÁ Á NORMALIDADE**, e para entón é mellor que chegedes con **todas as materias AO DÍA**.



O profesorado colgouvos na web do IES traballo para que sigades facendo. É importante ser responsable e facelo. As cousas que deixamos de facer esquécese! Por iso, **segue practicando!**

É un bo momento para **repasar** aquelas cousas que non te quedaron claras, **preparar esquemas**, resumes... Agora máis que nunca, **aproveitade todos os recursos online**.

Estudar manterate coa mente ocupada e **axudate a volver á normalidade** cando todo isto pase.



# NON TE ENREDES NAS REDES...



- Fai un **uso responsable das redes sociais**. Lembra que todo o que publiques ha de ser respectuoso. A nosa regra de ouro: *“non publiques nin mandes nada por WhatsApp que non llo puideses ensinar á túa familia”*.
- **Limita o tempo** de uso do teléfono móbil. Non o teñas preto cando estudes.
- **Autocontróláte**. Estás estudando con acceso a internet, pero non te poñas a buscar outras cousas, iso déixao para o teu tempo de lecer, ou acabarás pospoñendo as túas tarefas infinitamente...
- **Evita o exceso de información**: é imprescindible informarnos, por suposto, pero fagámolo con xeito. Busquemos a información oficial e necesaria, evitando la sobreinformación. Esta pode ser moi nociva e provocar sensacións de desasosego que son absolutamente contraproducentes.
- Información si, pero a xusta, con **prudencia e mensaxes construtivos**.
- **Evita difundir rumores e falar constantemente do tema**, e especialmente aos máis pequenos. Existen numerosas noticias falsas e informacións inútiles que afianzan o temor e afástannos da tranquilidade.

# FAI DEPORTE

- O deporte **aumenta a sensación de benestar**: reduce os síntomas de depresión e ansiedade, mellora o funcionamento do noso cerebro, activa o noso corpo....
- Podemos encontrar **aplicacións ou tutoriais** para diferentes idades.
- Ademais de divertido, **manteranos en forma** e aumentará as substancias estimulantes do noso corpo que nos fan sentir ben.



# COLABORA NA CASA

- É importante que **TOD@S** os membros da familia contribúades a un **bo clima na casa**.
- **Cumpre coas túas obrigas escolares e axuda aos pequen@s e aos maiores da casa.**
- **Toma a iniciativa.** Sería de gran axuda para a convivencia que fixeras as cousas antes de que cho teñan que mandar: fai a túa cama, limpa o teu cuarto, pon a mesa.... E axuda en todo o que che pidan.
- Tod@s estamos vivindo unha **situación EXCEPCIONAL**. O noso estado de ánimo e o das persoas coas que vivimos vai variar. Tratade de **ser comprensiv@s, non subir o volume, apoiarnos os uns nos outros...**
- **Falade e pactade unhas normas de convivencia** na casa que faciliten a vida a tod@s.



# NO TEU TEMPO DE LECER

- Podes practicar diferentes **técnicas de relaxación**. Aínda que non funcionen de xeito inmediato non deixes de intentalo.
- Pinta **mandalas** que atoparás en internet.
- Escoita **música** (sempre respectando o volume e aos veciñ@s).
- **Escribe**, para moit@s é unha técnica de relaxación e liberación.
- **Ordena**: o teu armario, os apuntamentos, os caixóns do teu cuarto...
- **Lee**, é unha boa forma de viaxar e vivir novas aventuras sen moverte da casa.
- Fai algunha **actividade manual**.
- Chama aos teus **familiares e amigos** e interésate pola súa **saúde e estado de ánimo**.
- **Cociña e/ou xoga en familia**: cartas, parchís, xogos de mesa, mímica...
- **Debuxa**.
- **Visita virtualmente algún museo**.
- ETC.



**Recomendámoste que dosifiques o tempo que pasas diante das pantallas.**



# MANTENTE POSITIV@!



- Pensa que isto é unha situación **TEMPORAL**, non vai durar para sempre.
- Non debemos **centrarnos en** que non nos deixan saír, senón en que, **grazas ao noso sacrificio persoal estamos facendo un ben para os demais e para a sociedade. Estamos salvando vidas!**
- Distráete escoitando **cançons positivas** que te animen. Por exemplo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=n6leCXo7uuQ>
- **Controla os teus pensamentos negativos:** practica técnicas de relaxación, exercicio e mantente ocupad@. Recorda que os **nosos pensamentos dominan as nosas emocións...**
- Trata de **aceptar a situación**, hai cousas que non están nas nosas mans. Convidámoste a ler este conto: <http://www.cop.es/colegiados/b-00085/escritos/historias/campesino.HTML>

# MANDÁMOSVOS TODO O NOSO ÁNIMO

e deixámosvos enlaces a unha serie de recursos que poden ser do voso interese:

- Blog de orientación: <https://www.elorienta.com/seoane/>
- Deputación de Pontevedra: <https://www.depo.gal/inicio>
- Técnicas de relaxación: Proba a que máis se adapte a ti
  - Respiración diafragmática: [https://www.youtube.com/watch?v=bO\\_oXpUf3rM](https://www.youtube.com/watch?v=bO_oXpUf3rM)
  - Progresiva de Jacobson: <https://www.youtube.com/watch?v=RbQ-RZPPaE>
  - Relaxación guiada: <https://www.youtube.com/watch?v=N-5HNQCXYZM>
- Xogos en familia: <http://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/25-juegos-para-divertirse-en-familia/>
- Uso responsable das redes: <https://www.pantallasamigas.net/>
- Axuda gratuíta do Colexio Oficial de Psicólogos: <https://copgalicia.gal/novas/xeral/servizo-online-para-prestacion-de-consultas-de-psicologia>



**UNID@S SUPERAREMOS ESTA SITUACIÓN**