

## ALGUNAS PAUTAS A SEGUIR PARA TRABAJAR EN CASA DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO.

**La clave fundamental es intentar mantener la rutina de una forma lo más normalizada posible. Para ello, puedes seguir estas recomendaciones:**

1. Levántate todos los días a la misma hora. Intenta que sea temprano y se ajuste al horario que tenías cuando ibas a clase.
2. Aséate, desayuna y vístete. No pases todo el día en pijama.
3. Cuida el ambiente de estudio. Un espacio tranquilo, ordenado, sin estímulos alrededor. Intenta dejar el móvil fuera del espacio de estudio. No se aconseja estar cambiando de espacio continuamente. Lo más adecuado es permanecer en tu habitación durante las horas de trabajo y contar con una silla y mesa donde poder hacerlo (es inadecuado estudiar o realizar las tareas sentados/as en el sofá o tendidos/as en la cama).
4. Establece las horas de trabajo incluyendo los descansos. Hazte un horario y una lista de las tareas que quieres hacer ese día. Sigue utilizando tu agenda para anotarlas, priorizarlas y tacharlas conforme estén terminadas. Primero prepara el material que necesites, después empieza por la primera tarea y marca intervalos cortos de tiempo para realizarlas.
5. Trata de mantener un ritmo constante de trabajo. Es importante contar también con todo el material del instituto ordenado y organizado por asignaturas para poder acceder a este material fácilmente.
6. Cuida los tiempos de descanso. Intenta mover un poco el cuerpo, pasea por casa, asómate al balcón y toma aire fresco.

7. Emplea técnicas de estudio adecuadas a la materia que vas a estudiar. Siempre es importante intercalar el estudio que duele (memorizar, asimilar, comprender) con el estudio que no duele (hacer lecturas, anotaciones marginales, esquemas y/o resúmenes...).
8. Cumple con las clases online que organicen el profesorado de las diferentes asignaturas.
9. Sé creativo/a, trata de fomentar la creatividad. Dibuja, escribe, baila, haz todo aquello que te haga sentir bien.
10. Procura cuidar tu alimentación y no picar entre horas.
11. Haz ejercicio físico a diario. Marca cuando lo vas a hacer. Puedes encontrar ejercicios físicos muy chulos en esta página, dentro del espacio “En forma contra el Covid 19”.
12. Diversifica tus actividades de ocio: lee, redes sociales, juegos de mesa, juegos online, visionado de tutoriales, series..
13. Ayuda en las tareas domésticas diarias.
14. Cuida la atención a las emociones, te ayudará a vivir el momento presente y a gestionar mejor la ansiedad. Permítete tener momentos de tristeza, miedo, enfado, es normal y nos va a pasar muchas veces estos días. No estamos acostumbrados a estar en esta situación de encierro.
15. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas: “Afrontamiento Positivo”.