



MIS HÁBITOS SALUDABLES

#YOMEQUEDOENCASA

¿Estás planteándote de forma adecuada estos días en casa?
¡Vamos a descubrirlo! Realiza el test y anota tus respuestas



1. En relación a las comidas diarias...

- A) Ahora como cada vez que tengo hambre. Mis comidas son un poco más desordenadas que antes.
- B) Sigo comiendo igual que antes, no han cambiado mis hábitos de alimentación
- C) Sigo comiendo como antes, pero intento cuidar mi alimentación un poco más, intentando que sea más saludable y teniendo cuidado con las cantidades, ya que ahora, tengo menos gasto calórico.

2. ¿Cuánto tiempo te mantienes activo en casa?.

- a) En casa me resulta difícil hacer ejercicio. No tengo tiempo, espacio ni motivación.
- b) Hago algo de ejercicio de vez en cuando, pero no tengo ninguna rutina.
- c) Tengo una rutina diaria de ejercicios (ya sea siempre la misma o variada). Intento mantenerme activo siempre que puedo dentro las posibilidades que tengo.

3. Mis horas de descanso estos días...

- a) Duermo 7 horas o menos al día. Suelo acostarme tarde y me levanto temprano.
- b) Estos días estoy durmiendo más de 9 horas. Me levanto cuando me apetece y no suelo madrugar mucho.
- c) Duermo entre 8-9 horas al día y suelo acostarme y levantarme a la misma hora.

4. En cuanto a las tareas de casa...



- a) Me dedico a hacer las tareas que me mandan del instituto, y de las tareas de casa se encargan otras personas.
- b) Colaboro en casa cuando me lo piden, aunque no me apetezca mucho y siempre que sea alguna tarea sencilla.
- c) Colaboro a diario con las tareas de casa. Ayudo a mi familia siempre que puedo y más ahora que estoy todo el día en casa.

5. ¿Cómo organizas tu tiempo de estudio?

- a) Estoy bastante desmotivad@, por lo que trabajo lo justo y siempre tengo cosas pendientes por hacer. Considero que no le dedico el tiempo necesario a cada tarea.
- b) Hay días que dedico bastante tiempo, otros en cambio apenas le dedico un rato. Me noto bastante agobiad@ con este tema.
- c) Tengo un horario de trabajo en el cual hago las tareas y actividades que me mandan, haciendo descansos cortos cada cierto tiempo.

6. Y la hidratación, ¿Cómo la llevas?

- a) Durante estos días apenas bebo agua. Suelo tomar mínimo un refresco diario, a veces incluso más.
- b) No estoy pendiente de cuánta agua bebo, pero creo que no mucha. Refrescos suelo tomar varias veces a la semana.
- c) Estoy bebiendo agua a diario, al menos un litro y los refrescos y bebidas azucaradas las consumo nunca o casi nunca.

7. ¿Estás controlando el consumo de azúcar?

- a) La verdad es que no mucho. Encerrad@ en casa me apetece comer mucho dulce y lo consumo a diario.
- b) Intento controlarme, 3-4 veces en semana como mucho, y no mucha cantidad.
- c) Me controlo bastante. Como pocos alimentos dulces y cuando lo hago, procuro que sean caseros y hechos por nosotros.

8. ¿Cuántas horas dedicas a TV/video juegos?

- a) Creo que más de las que debería. Más de 5 horas al día.
- b) Intento controlar un poco las horas que paso viendo la TV o con videojuegos, pero suelen ser bastantes, de 3 a 5 horas al día.
- c) Veo la TV de forma controlada y apenas juego con videoconsolas. Intento pasar mi tiempo libre en otras actividades.

9. ¿Cómo llevas el cuidado de la mente?

- a) Estoy bastante agobiad@, pero la verdad es que no hago nada para evitarlo.
- b) Procuro no pensar demasiado en cosas que me agobian, como el hecho de no poder salir de casa.
- c) Todos los días dedico unos minutos a hacer alguna actividad que me motive o me relaje, que me sirva para afrontar cada día de la mejor forma posible, sacando los aspectos positivos de esta situación.

10. ¿Estás controlando la cantidad de información que recibes sobre el Covid-19?

- a) No. Veo las noticias a menudo y me informo a través de redes sociales llegando a saturarme.
- b) No es una información que me interese, así que vivo desconectad@ de las noticias e información de redes sociales.
- c) Veo las noticias solo en momentos puntuales y procuro contrastar la información que recibo por redes sociales antes de difundirla.

11. ¿Cómo es tu día a día?

- a) Voy viviendo un poco al día, es decir, no suelo ponerme horarios para las cosas y dedico el tiempo que considero a cada actividad. A veces incluso pierdo la noción del tiempo.
- b) Intento controlar un poco mis horarios y rutinas, sobre todo para no pasar demasiado tiempo haciendo alguna actividad, pero por norma general, no tengo horarios ni rutinas.
- c) Distribuyo mi tiempo de forma razonable entre tareas del instituto, hobbies, actividad física, redes sociales, momentos en familia...Suelo tener un horario diario.

12. ¿Cuidas el contacto con los tuyos?



- a) La verdad es que estos días tengo poca relación con mi familia y amigos.
- b) Si, aunque no toda la que debería. Con mi familia solo tengo contacto durante las horas de las comidas. Con amigos y resto de familiares, ocasionalmente por redes sociales.
- c) Si. Mantengo relación por videollamada con familiares y amigos, para así sentirme más cerca de ellos, aunque controlando el tiempo que dedico a estas actividades. Intento pasar tiempo con mi familia y hacer actividades con ellos.

13. ¿Cómo llevas tu higiene diaria?

- a) Estando en casa encerrado tampoco creo que sean imprescindibles las medidas de higiene, aunque me aseo a diario y me lavo las manos antes de comer.
- b) En ocasiones estoy más pendiente de las medidas de higiene, pero tampoco le presto demasiada atención.
- c) Tengo muy en cuenta las medidas de higiene en casa: me lavo a menudo las manos, mantenemos limpia la casa, utilizo pañuelos de usar y tirar, ventilo mi habitación con frecuencia, etc.

14. ¿Cómo te relacionas en casa con tu familia?

- a) Está siendo complicado. Surgen roces y tensiones, así que intento evitarlas pasando en mi cuarto el mayor tiempo posible.
- b) Solemos tener algunos roces. Hay veces que evito el problema pero otras muchas no puedo evitar discutir o tener un conflicto con algún miembro de mi familia.
- c) Aunque es normal que haya más tensión en algunos momentos, suelo llevarlo bien, intentando tener paciencia y evitando situaciones conflictivas con mi familia.

15. ¿Te planteas esta situación como una oportunidad para hacer o aprender cosas nuevas?

- a) No. Con lo que hago a diario es más que suficiente.
- b) Si, aunque no demasiado. Apenas tengo tiempo con todo lo que tengo que hacer.
- c) Si. Estoy aprovechando para hacer cosas que en mi vida diaria no puedo o no tengo tiempo de hacer, como nuevas actividades, aprender a tocar un instrumento o a hacer algo que no sabía, leer libros pendientes, hacer actividades distintas en familia, etc.



¡ fin del test!

- AHORA, ANALICEMOS TUS RESPUESTAS.**
- CADA RESPUESTA A) SUMA 0 PUNTOS
 - CADA RESPUESTA B) SUMA 1 PUNTO
 - CADA RESPUESTA C) SUMA 2 PUNTOS

Si has obtenido...

De 0 a 10 puntos: Debes replantearte cómo estás llevando esta cuarentena. Intenta modificar esos hábitos que no sean beneficiosos para tu salud física y sobre todo mental...Seguro que los días se harán más llevaderos!

De 11 a 22 puntos: No está mal. Hay rutinas en tus día a día que son positivas para tu salud, pero otras no tanto. Intenta modificar aquellas que consideres negativas para tu cuerpo y tu mente, y notarás el cambio!

Más de 22 puntos: Lo estás haciendo genial!! No es fácil mantener rutinas saludables estos días, pero tú lo estás consiguiendo. Observa aquellos aspectos en los que podrías mejorar un poquito y...a por ellos!!

NAYARA GUERRERO

IES J.M. CABALLERO BONALD.
PHYSICAL EDUCATION