

ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS RELACIONADOS CON EL CONFINAMIENTO EN CASA

La situación que estamos viviendo estas semanas supone un cambio importante en nuestras rutinas, y según cómo la llevemos puede afectar a nuestra vida a varios niveles: estado de ánimo, equilibrio psicológico, estado de salud, nutrición, etc.

Lo primero que tenemos que entender es que se trata de una situación provisional y que tiene un sentido muy importante: entre todos estamos haciendo frente a una pandemia. Es un esfuerzo que hacemos todos juntos como sociedad y tenemos que recordarlo: nuestro esfuerzo salva vidas.

Una vez tenemos esto claro, ¿cómo podemos sobrellevarlo de la mejor manera posible? Desde el Departamento de Orientación hemos recopilado una serie de consejos básicos que esperamos que sean útiles:

Primero, un consejo general: mantente activo.

Estar mucho tiempo sin hacer nada lleva a que nos «comamos el coco» con tonterías. Cuestiones sin importancia empiezan a preocuparnos y, sin darnos cuenta, acabamos generando de la nada ansiedad, enfados o manías. Para evitar esto es importante mantenerse activo, hacer cosas; estar concentrado en cualquier actividad es el mejor remedio a este problema. Así que ese es el primer consejo: estar activo. Participa en las tareas del hogar, realiza tareas escolares, comunícate con amigos y familia, etc., pero no te dejes llevar por la pereza (acciones a evitar son quedarse en la cama más de la cuenta, tumbarse en el sofá sin hacer nada, ver la tele o jugar con la consola de manera rutinaria dilatada, etc.).

Ahora, algunos consejos específicos:

- 1) Presta atención a la higiene. Cuando uno pasa muchos días en casa es fácil descuidarse. Evítalo. Incluye en tu rutina diaria la ducha y luego péinate y vístete cada mañana como si salieras de casa. Puedes vestir de manera más cómoda que normalmente, pero evita el pijama.
- 2) Cuidado con la comida. Las visitas constantes a la cocina y las comidas a deshoras pueden jugarnos malas pasadas. Hay que mantener el horario de siempre.
- 3) Intenta hacer alguna actividad física. Lo ideal es que incorporemos en nuestra planificación diaria alguna actividad física, y para ello tendremos que adaptarnos a las condiciones en que nos encontramos (alguna tabla de ejercicios nos puede venir bien; atiende a las recomendaciones del profesorado de Educación Física). No es necesario que sea mucho tiempo, pero sí que sea algo continuado (a poder ser, diario).
- 4) Dormir las mismas horas que de costumbre. Si dormimos más tiempo del habitual, nos costará seguir una rutina y empezaremos a sentirnos más cansados y decaídos. Lo mismo

ocurrirá si antes no dormíamos siesta y ahora lo hacemos. En general, debemos intentar dormir las mismas horas que antes y en un horario concretado de antemano.

- 5) No te aísles, pero tampoco vivas para el teléfono. La comunicación es importante, tanto con la familia como con los amigos, y en estas circunstancias tendremos que hacer uso de la tecnología. No obstante, hay tareas que requieren de cierta concentración, y no podemos dejar que el teléfono nos impida hacerlas. Como norma general: si tienes tendencia al aislamiento, planifica momentos de contactar con otros; pero si tienes tendencia a no soltar el móvil, organiza momentos de “móvil fuera” (cada uno se conoce a sí mismo).
- 6) Relacionado con lo anterior: minimiza los conflictos. La convivencia es difícil y tenemos que poner todos de nuestra parte. Como sabemos que los confinamientos facilitan los conflictos, tendremos que ser más flexibles y evitar las peleas de manera consciente.
- 7) Limita el tiempo de pantallas. La consola y el móvil suponen una evasión fácil, pero si no los controlamos nosotros nos acaban dominando ellos. Con esto queremos decir que van acaparando cada vez más atención hasta invadir todo nuestro tiempo. El truco está en evitar que afecten a nuestra planificación de actividades diaria.
- 8) Y ese es el consejo más importante, pues puede integrar a todos los demás: hazte con una rutina diaria. Lo ideal es tener una planificación de lo que tenemos que hacer cada día. En ella incluiremos una serie de actividades que organizan nuestro tiempo, y luego podremos disfrutar de un merecido tiempo libre. En dicha rutina debemos incluir actividades de higiene, de cuidado de la casa, de trabajo escolar. Un **ejemplo** podría ser este:

8:00 – 8:30	Levantarse Ducharse Peinarse Vestirse
8:30 – 9:15	Desayunar (y ver las noticias, revisar mensajes de amigos, etc.).
9:15 – 10:00	Revisar información del profesorado (correo electrónico, Moodle, Google Class, etc.) y anotar tareas o actividades que hay que hacer hoy.
10:00 – 14:00	Trabajo escolar: hacer tareas, estudiar, hacer preguntas al profesorado o conectarme si hay alguna actividad de grupo, etc.
14:00 – 15:00	Tareas domésticas: poner la mesa, ayudar con la comida, etc.
15:00 – 16:00	Comer con la familia
16:00 – 18:00	Tiempo libre
18:00 – 19:00	Terminar tareas si quedan de esta mañana.
19:00 – 20:00	Tiempo libre
20:00 – 20:45	Ejercicio físico (tabla de ejercicios).
21:00 – 21:30	Cena
21:30 – 23:00	Tiempo libre
23:00	Acostarse

Este es solo un ejemplo; cada uno debería hacer el suyo de una manera personalizada en función de sus circunstancias y gustos. Lo importante no es tanto ajustarse al minuto en cada tarea, sino tener claro las actividades que hay que realizar y no saltárnoslas.