

## RELAXANDO A TENSIÓN EDUCATIVA

Estamos de volta das vacacións, dunhas vacacións ben atípicas, moi diferentes e seguramente moito máis aburridas que calquera outras xa pasadas. De calquera xeito estamos de volta para intentar retomar unhas rutinas que nos faciliten o día a día sobre todo tendo en conta que NON SABEMOS canto tempo teremos que seguir así.

Imos hoxe lembrar recomendacións xa dadas outras ocasións:

O máis importante é coidarnos moito, usar unha parte da nosa enerxía para relaxarnos e rebaixar a tensión, cómpre, entón, botarlle algo de humor e moita paciencia a esta volta a unha “normalidade” nada normal. Sabes que é natural sentir moitas emocións que no nos gustan, como o medo, a tristeza, o enfado, a irritabilidade... son emocións normais nesta situación que padecemos, é lóxico que diante de situacións difíciles nos sintamos así, mais debemos aceptalas a afrontalas con paciencia e dicíndonos as veces que faga falta: **ISTO ACABARÁ E ACABARÁ BEN.**

Imos con media ducia de recomendacións para xestionar o día a día:

1.- Relaxación, existen multitude de canles en internet que te poden guiar para unha sesión de relaxación. Se non queres pararte moito podes facer 4 ou 5 respiracións completas que poden ter tamén un efecto relaxante importante. Aquí deixámosche unha [conta de ioga en Youtube de Xuan Lan Yoga](#) na que podes atopar moitos exercicios para realizar.

2.- Realiza exercicio físico, moi unido ao punto anterior está a conveniencia de facer, todos os días algo de exercicio físico. Segundo a OMS as persoas mozas menores de 17 anos, deberían realizar uns 60 minutos de actividades físicas diaria. No programa [EN LIÑA](#) da Concellaría de Deportes podes atopar vídeos moi diferentes e para todas as idades todos eles co obxectivo de contribuír a crear unha rutina diaria de vida saudable

3.- Márcate un tempo para o teu coidado:

- Hixiene, xa sabes, lava as mans con frecuencia; evita tocar ollos, nariz e boca e ao tusir, cubre correctamente a boca e o nariz.
- Alimentación, o ideal é facer 5 comidas ao día e ti xa sabes que non é bo picotear entre comidas, se non es capaz de aguantar as ganas intenta comer unha froita, un iogur... Se cadra podes axudar a facer a lista da compra e dicir que non se merquen bollería e doces. Debes saber que comer sa mellora o estado de ánimo.

4.- Marca un horario fixo de estudo e traballo académico, céntrate nos obxectivos alcanzables no que si poidas facer e non “rompas a cabeza” con aquilo que non é posible. Lembra que na [aula virtual](#) da páxina do instituto podes atopar a información que precisas das materias, correos de profesorado...

5.- Desconecta do coronavirus, non esteas todo o tempo lendo sobre el e sobre todo non axudes a espallar mentiras, “bulos”, que corren por aí e non axudan nin a tranquilidade nin a verdade. Lembra que o alarmismo é negativo e é certo que a incertidume non é boa mais até que teñamos a seguridade de algo non axudemos a espallalo.

6.- E sobre todo le os teus libros favoritos, escoita a música que che gusta, ri intensamente e non esquezas que co confinamento, non só nos protexemos a nós mesmos, senón que estamos axudando os demais facendo que haxa menos contaxios e polo tanto menos mortes.

**Botámosvos de menos! Queremos vernos todxs canto antes pero por agora toca esperar.**

E para rematar unha proposta para estas noites de confinamento: o planetario, animámosvos a observar o ceo desde a xanela. Para diminuír a contaminación luminosa o Concello da Coruña reduciu nos parques a iluminación de noite así que é máis fácil poder gozar do ceo, observar, facer algunha foto e se queres podes compartila nas redes sociais co cancelo [#oceodesdecasa](#)

(xa sabes que para calquera dúbida podes enviarme un correo a: [mxosebravo@edu.xunta.gal](mailto:mxosebravo@edu.xunta.gal))