

COMO SEGUE TODO?

Como van as cousas neste confinamento? Fuches capaz de non perder o sentido do humor? De sacar algo positivo desta pandemia? De seguir conectada con todas as persoas que queres? Estás saíndo algo á rúa? Agora xa podes quedar con algunha das túas amizades ou achegarte a ver os teus avós, lembra que debes seguir mantendo a distancia de seguridade (2 metros). É moi importante manter lazos de unión con toda a xente que queremos, o illamento ten efectos moi negativos sobre a nosa saúde e sobre o noso benestar.

Imos hoxe facer un pequeno repaso dalgunhas ideas das que xa falamos noutras ocasións:

- **Crear un ambiente adecuado para estudar en casa;** mentres estudas mantén gardado nun caixón o móbil, verás que así mellorará a túa de atención e concentración.
- **Cómpre planificar o estudo.** Facer lista de tarefas, sobre todo, daquelas materias que non tes superadas, e dun xeito ordenado ir realizando todas as tarefas que temos que entregar.
- **Mantén unhas rutinas dos horarios de sono.** Non te quedes pola noite pegado á pantalla ou co Instagram. Lembra que se tes menos de 14 anos debes durmir entre 9 e 10 horas; se tes máis de 14, entre 8 e 10 horas.
- **Realiza exercicios de relaxación.** Lembra que é normal sentirse ás veces algo triste ou con ansiedade. Debemos recoñecer eses sentimentos negativos, non escoitalos, facer algo de relaxación, ter unha conversa cunha amiga, escoitar música... Podes ver aquí publicados polo grupo [Labpsitec](#), da Universitat Jaume I de Castellón exercicios para practicar a [relaxación a través da respiración](#)

Fai un repaso aos hábitos de traballo, rutinas e logo contesta con sinceridade a estas preguntas:

- **Fas por ser amable?** Cos demais, si, mais tamén cun mesmo. Se non estás impaciente e malhumorada seguro que estás contribuindo de xeito positivo a mellorar a convivencia na túa casa.
- **Mantés os coidados básicos** de hixiene, vestido? Ou es das que pasas o día en pixama? Lembra a necesidade de lavar moi ben as mans cada vez que saias á rúa, toques obxectos que veñan de fóra, antes e despois de comer...
- **Intentas ser coidadosa/o co que comes** e mantés unha dieta saudable?
- **Realizas algo de exercicio físico** todos os días? É moi importante tanto para o noso corpo como para a nosa mente. O sedentarismo é un veneno.
- **Buscas axuda se cres que o precisas?** Se tes dúbidas, que nós poidamos aclarar, manda un correo ao teu titor/a ou a min (mxosebravo@edu.xunta.gal) e seguro que podemos axudarche a resolvelas.