

# Recomendaciones del Departamento de Orientación IES María Zambrano durante la Cuarentena

Hace varias semanas escuchábamos en las radios y televisiones cómo un desconocido virus estaba causando estragos en Asia. Lo que no podíamos imaginar entonces, era que hoy, 15 de marzo, íbamos a estar en casa sin poder movernos libremente, sin poder reunirnos con amig@s, visitar a nuestros mayores, dar un paseo en el mejor paseo marítimo del Mediterráneo, tomar un café en una terraza...



Todos los cambios en nuestro día a día que nos hemos visto obligados a asumir, fácilmente, nos pueden generar niveles de ansiedad y tristeza que van a afectar a toda la familia. De ahí que sea fundamental que busquemos cualquier momento, por pequeño que nos parezca, que nos haga sentir bien con nosotros mismos y con los demás; cualquier muestra de solidaridad nos hace sentir mejores personas. Hablemos y actuemos con nuestr@s hij@s en consecuencia: expliquémosles que quedándonos en casa estamos salvando vidas, la de su abuelo/a, la del abuelo/a de su mejor amigo. ¿Escuchasteis ayer a las 10 de la noche cómo mucha gente salía a sus balcones a aplaudir la gran labor del personal sanitario? Es emocionante oírlo, sentirlo, y mucho más si participamos en ello. Unámonos a todas las formas de solidaridad.

“Si el mundo alguna vez consigue ser mejor, sólo habrá sido por nosotros y con nosotros.”

— José Saramago.

Os indico a continuación lo que considero nos puede hacer el día más fácil:

- Establecer un horario con las rutinas diarias, donde para su elaboración participe la familia al completo. Esto nos ayudará a tener obligaciones y tareas, y a engañar a nuestro cerebro ante esa sensación de estar “encerrado”. Y recordar que tan importante es hacer el horario como cumplirlo. Un ejemplo de horario sería:

☺ Desayuno relajado

☺ Deberes y estudio

☺ Hablamos con l@s amig@s por las redes sociales

- ☺ Comida
- ☺ Ver alguna serie, peli, lectura, escuchar música
- ☺ Hablamos con l@s amig@s por las redes sociales
- ☺ Deporte en casa: yoga, andar o correr en una cinta, bailar con la WII, tareas de bricolaje o limpieza...
- ☺ Cena
- ☺ A dormir

- Recordar que l@s adolescentes necesitan al grupo de iguales. Les va a ser difícil no verlos físicamente, pero hay que explicarles muy claramente lo importante que es que todos respetemos las normas, y así volveremos antes a la normalidad. Esto supone que seamos más permisivos con el uso de los teléfonos e internet para facilitarles la comunicación, pero con limitaciones (volvemos al horario).
- No estéis pendientes todo el día de la curva de infección, información del Gobierno, etc. Está bien que nos informemos, pero la sobreinformación solo sirve para añadir más angustia.
- Es una situación muy difícil para tod@s. Paciencia, paciencia y paciencia. Aprendamos también nosotros a sacar algo positivo de todo esto. Nuestra forma de vida actual nos hace difícil tener tiempo para hablar con nuestros hij@s. Aprovechemos todas las horas que ahora vamos a pasar juntos para comunicarnos mejor. Os sorprendería mucho la cantidad de temas que les interesan a vuestros hij@s y sobre los que necesitan información. Hablad con ell@s, comprarles libros (hay mucha y variada literatura para adolescentes sobre temas de su interés), ved con ellos esas series de televisión que tanto les gusta.
- Y si a pesar de estas ideas necesitáis mi colaboración, a continuación os indico una dirección de correo electrónico a la que podéis escribirme, también facilitársela a vuestros hijos, e intentaré responder a la mayor brevedad posible:  
ruthmartínpsicologaorientadora@gmail.com

Mis mejores deseos y recuerda: QUÉDATE EN CASA

Ruth Martín

Psicóloga-Orientadora IES María Zambrano

“Si todos hiciéramos las cosas que somos capaces de hacer, nos sorprenderíamos a nosotros mismos.”

— Thomas A. Edison.