

T'havies preguntat alguna vegada com seria la vida sense poder parlar amb les persones cara a cara, sense poder fer una abraçada o un bes, sense poder quedar amb els teus amics i amigues, sense poder gaudir d'una estona de riures i de passar-ho bé, o de quedar amb una persona que t'agrada, sense poder veure als teus avis o a familiars a qui estimes, o sense fer l'esport o activitat que t'agrada?

passarà

La situació que estàs vivint l'estan patint també tots els teus amics i amigues, familiars i pràcticament tota la humanitat. Però tenim una bona notícia: AQUESTA SITUACIÓ PASSARÀ.

No obstant, des del departament d'orientació no volem perdre l'oportunitat de donar-te alguns consells i fer alguna reflexió que pensem et podrà vindre bé estos dies.



En primer lloc, **és normal si arribem a tindre una mica d'ansietat per aquesta situació.** És comprensible que puguem sentir angoixa al veure l'IES i les escoles tancades, que no podem eixir al carrer i al veure els titulars alarmants de la premsa. No focalitzes la teua ment en el que no pots fer. Intenta veure aquesta situació com una oportunitat per estar més a prop dels teus estimats, una oportunitat per aprendre alguna cosa nova... Això sí, et recomanem que utilitzes fonts fiables per informar-te i que comproves qualsevol informació que veges a les xarxes socials perquè moltes vegades es tracta de "fake news".

D'altra banda, si tens símptomes d'aquesta malaltia és important que ho comuniques com més prompte millor, però una cosa molt important: **no t'alarmes! perquè la infecció per COVID-19 és generalment lleu especialment per a nens i joves.**

Tracta de seguir un horari per fer les tasques de l'IES. Normalment eres el protagonista del teu procés d'aprenentatge però ara encara ho eres més, planificat bé i sigues constant com si anares a l'IES tots els dies però des de casa. Anim! Segur que ho vas a fer molt bé. T'haurà arribat una **proposta d'horari**, és només

una ajuda perquè t'organitzes millor, però et pot vindre bé. Intenta crear una rutina d'estudi cada dia i si aconseguixes seguir-la i superar els objectius que t'havies proposat, descansa el cap de setmana. T'ho has guanyat!!

Crea distraccions al llarg del dia. Malauradament durant estes setmanes no podem fer res per canviar la norma d'estar a casa, així que és important que et crees distraccions durant la jornada i agafes algunes rutines:



Fes esport: realitza sessions diàries de rutines de gimnàs a casa (a internet hi ha moltes idees de com fer esport a casa sense utilitzar cap material específic) per poder cremar l'energia acumulada.

Llegeix llibres: en estos dies moltes webs de llibres han obert l'accés perquè ens descarreguem de forma gratuïta.

Escolta música: molts cantants i grups de música estan també últimament fent concerts en directe des de les seues pàgines web, és una bona oportunitat per veure'ls cantar en directe.

En definitiva, fes allò que t'agrada i que per manca de temps no pots fer o t'agradaria fer més.

Intenta trobar formes per mantindre el contacte amb els teus amics i amigues per mitjà de les xarxes socials.

Ara bé, no és saludable per a tu estar hores i hores a les xarxes socials, ja que pot augmentar la teua ansietat, **marcat un horari també per a l'ús de les xarxes socials.**

És important que hi haja moments sense pantalles, fent altres coses interessants. També troba moments per telefonar als teus avis i familiars i preguntar-los com estan, de segur que s'alegaran. I no t'oblides de desconnectar-te abans d'anar a dormir. T'ajudarà a agafar el son.

Sigues amable amb tu mateix i amb els altres a les xarxes socials. La humanitat sencera està tractant d'ajudar-se per poder fer que esta situació canvie el més ràpid possible.

Les xarxes socials poden aprofitar en estos moments per a donar ànims a la gent que ho necessita. Mai està bé criticar o insultar ningú per les xarxes socials però en aquesta situació menys encara. Es tracta d'ajudar-nos entre tots.

En un món en què estem connectats per mitjà de les xarxes socials i internet, i, podem passar el dia sencer sense adonar-nos que hem estat pendent del telèfon mòbil, **ha arribat el moment en què tothom està trobant a faltar la proximitat de la gent,** el contacte físic amb un amic o amiga, amb la família, una abraçada afectuosa als nostres iaïos, un bes, el fet de gaudir d'un passeig pel poble o la natura, etc.

Açò mai ho podrà substituir una pantalla o cap xarxa social, té un valor incalculable, i, una vegada haja passat açò no hauríem d'oblidar la seua importància, i, a més, fer un esforç per gaudir d'eixes xicotetes coses que tenim al nostre abast durant el dia a dia i que no solem valorar.

Et recomanem també que escrigues a un paper sobre les emocions que tens i que et produeix aquesta situació, et vindrà bé, i, qui sap si d'ací ix un gran autor o autora...



**ÀNIM! ENTRE TOTS
ACONSEGUIREM
SUPERAR ESTA
SITUACIÓ!**

