

Dirección de Convivencia

Departamento de Orientación

**MANEJO DEL TIEMPO EN CUARENTENA**

Cuarentena, aislamiento, pandemia, confinamiento, no saludarse de besos ni abrazos, trabajos y estudios desde casa… son términos con los que no estábamos familiarizados, y mucho menos preparados para realizarlos. No es tarea fácil tratar de compatibilizar las responsabilidades laborales y/o académicas y la rutina diaria en el hogar. La situación es compleja en todos los hogares, pues deben lidiar con todas las dificultades, unos más otros menos, que puedan tener al estar todos en casa, si la casa es pequeña no hay privacidad, hay miedos, cesantía, falta de alimentación, entre muchas otras.

Pero, lo importante es que tenemos que estar conscientes de que no estamos solos, y recordar que en compañía de nuestras familias, con buena disposición y siguiendo siempre las recomendaciones sanitarias saldremos adelante, confiando en que Dios nos acompaña y protege en estos duros momentos que atravesamos.

**PARA HACER MÁS LLEVADERA ESTA SITUACIÓN QUE ES NUEVA PARA TODOS, TENEMOS QUE TENER EN CUENTA ALGUNAS RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON NUESTROS DEBERES ESCOLARES Y FAMILIARES:**

1) Recordar que LA CUARENTENA ES PARA PRESERVAR Y PROMOVER LA SALUD, NO SON VACACIONES.

2) Tener un lugar fijo y habilitado para estudiar (libre de distractores; libre de tv, música, ruido) manteniendo horarios de horas de sueño, de estudio y de descanso.

3) Asistir a clases de manera remota. Estar en contacto permanente con la página del colegio o donde se publiquen horarios de clases. Mantener comunicación con los docentes y especialmente con el/la Profesor/a Jefe.

4) Cumplir con los plazos de envío de pruebas, trabajos o guías. Mantener el ritmo de estudio es clave para su avance en su proceso de aprendizaje.

5) Compartir y conversar en familia, contar cómo nos sentimos, cuáles son nuestros temores y también para relajarnos, conocernos y valorarnos más.

**¿QUÉ ASPECTOS DE NUESTRA VIDA DIARIA DEBEMOS CUIDAR , REFORZAR Y/O PRACTICAR EN NUESTROS HOGARES PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA CON NUESTROS SERES QUERIDOS?**

**1) TIEMPO DE SUEÑO**

En casa debe haber un horario en el que la familia pueda descansar por las noches y estar preparada para los retos del día siguiente.

**2) TRABAJO Y ESTUDIO**

Debe existir todos los días un tiempo destinado al estudio, a actualizar los conocimientos, a realizar las tareas on-line que profesores y profesoras envían a su alumnado.

**3) RELACIONES CON AMIGOS/AS**

Los adolescentes le dan mucha importancia a sus relaciones sociales y puede ser un gran motivo de frustración no poder tenerlas. Fomentar su interacción con sus amistades pero dentro de un horario consensuado entre todas las personas de la familia.

**4) TIEMPO EN SOLEDAD**

Para los adolescentes su intimidad y su privacidad es una parte fundamental de sus vidas y necesitan su tiempo en soledad que las personas adultas también debemos tener y respetar.

**5) ACTIVIDADES EN FAMILIA**

Este confinamiento es una muy buena ocasión para disfrutar de momentos y actividades en familia que en condiciones normales sería muy difícil tener. Ejemplos: Ciclos de cine, elegir una película, ver una serie en familia, cocinar juntos/as, realizar tareas del hogar en familia y jugar videojuegos, entre otras actividades.

**6) EJERCICIO FÍSICO**

Aunque estemos en confinamiento, la actividad física sigue siendo fundamental para el buen desarrollo de las personas, de sus cuerpos y de sus mentes. Debemos fomentar la realización de ejercicios dentro de nuestra familia.

Texto de consulta “Cuarentena con Adolescentes” Editorial Atenea, Colombia.

**LA FLOR QUE FLORECE EN LA ADVERSIDAD ES LA MÁS**

**RARA Y HERMOSA DE TODAS**