



Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

10 consejos para jóvenes durante la cuarentena



El tiempo de cuarentena y encierro nos afecta a todas las personas, no es un momento normal, por lo cual es importante organizarse.

El aburrimiento, la desorganización o la ansiedad nos pueden generar malas pasadas.

Recuerda seguir las instrucciones de la autoridad sanitaria y **#quedateencasa**, además de considerar los siguientes consejos:

- 1. Organiza tu día:** Necesitas tener una rutina estable. El colegio te proporciona una organización que ahora no tienes. Es posible que te duermas tarde y por ende te levantes tarde. Intenta organizarte, poner alarmas para levantarse y acostarte. Recuerda dejar pantallas al menos 30 minutos antes de intentar dormir. Organiza tus horarios de comidas, intentando que alguna coincida con otras personas de tu casa. Si estas haciendo algún hobby (que es muy recomendado), organiza un horario para hacerlo, al igual que el tiempo que destinarás a las tareas del colegio. Si te ayuda, escribe en un papel tu horario y pégalo en un lugar visible, así te organizarás mejor.



- 2. Vístete como si fueses a salir:** Es importante estar en disposición para hacer actividades y el pijama todo el día no ayuda. Anímate y ponte ropa de tu preferencia. Puede ser ropa cómoda para estar en casa, o algo que te guste, pero que te ayude a sentir que tienes un día por delante.
- 3. Participa de las labores domésticas:** La casa debe ser mantenida y es labor de todas las personas que viven dentro hacerlo. Busca una tarea que te guste (o no te desagrade) y hazte responsable de ella, intégrala en tu rutina diaria. Recuerda mantener el orden de tu dormitorio y de tus cosas en el resto de la casa.



Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

4. Comparte con tu familia y busca tu espacio privado: Intenta regular los momentos en que compartas con tu familia y los momentos en que quieras estar en soledad. Es normal querer espacios sin que nadie te moleste. Estar todos en casa no significa tener que estar todo el tiempo juntos, ni tampoco no estar reunidos en ningún momento. Si te ofrecen un panorama, considéralo, tal vez es entretenido ¿Y si propones alguna actividad para hacer?

5. Regula la información sobre la pandemia: La sobreexposición a información sobre la pandemia puede afectar tu salud mental. Es normal que sientas miedo, nerviosismo o rabia con las noticias. Infórmate, pero sin alarmarte. Sigue las indicaciones de cuidado general y no salgas de tu casa.



6. Expresa tus emociones: Si te sientes mal, intenta conversar con alguien de tu casa o alguna amistad. La cuarentena no es una situación normal y cualquier persona se puede ver afectada emocionalmente. Todas las personas lo estamos de alguna manera. Conversa, pide ayuda. Si alguien te busca para hablar, no le juzgues, escucha, expresa lo que sientes y no intentes resolver problemas a menos que te lo pidan. Muchas veces necesitamos sólo que nos escuchen y entiendan, además de saber que otras personas sienten emociones similares a las nuestras.



7. Identifica tu momento del día de mayor concentración: Existen personas que se concentran mejor temprano en la mañana, otras en el mediodía y otras en la tarde. Identifica tu mejor momento. Esa instancia es ideal para hacer las tareas que han dejado tus profesoras y profesores. Cuando estudies, hazlo en un lugar cómodo y con buena iluminación si es factible. Trabaja seguido 45 minutos y descansa 15 minutos, luego repite ese tiempo según sea necesario. Intenta no tener el celular al lado cuando estudies, la distracción de las redes sociales es muy grande.

8. Planifica hablar con amigos y familiares: No puedes ver a personas que quieres físicamente, pero si puedes de forma digital. Programa horarios para hablar con familiares o amigos. La tecnología puede ser aliada de mantener relaciones sociales saludables en estos tiempos especiales.



Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

9. Aprovecha el tiempo para hacer algo que te guste:

¿Has dejado de hacer algo porque no tienes tiempo? Estos momentos pueden ser los indicados para leer un libro, dibujar, pintar, tocar guitarra, organizar una lista de música o aprender algo que te interesa por tu propia cuenta. Aprovecha tu tiempo extra para aprender algo nuevo o mejorar una habilidad personal.

10. Has ejercicio: No olvides hacer ejercicio. Sin salir de

la casa puede ser difícil, pero con creatividad puedes hacer muchas cosas. Internet tiene muchas rutinas de ejercicios que pueden ser útiles. Desde yoga hasta ejercicios de elongación se pueden practicar en un pequeño espacio. Motívate y organízate.

