

# Be Well Tips

## Cierre de colegios o autoaislamiento: Consejos para estudiantes adolescentes

Cada vez se habla más del cierre de colegios debido al coronavirus. Para algunos esto ya es una realidad, al igual que la necesidad de autoaislarse. Esto podría hacerte sentir preocupado, incierto, nervioso, o podrías estar entusiasmado por no tener que ir al colegio. Todas estas emociones son totalmente naturales.

Por lo general, hay un cierto grado de certeza en nuestras vidas: sabemos a qué hora comienza el colegio, qué sucederá si no completamos nuestra tarea, cuándo veremos a nuestros amigos, contra quién será nuestro próximo partido de fútbol, etc. El coronavirus nos ha quitado la posibilidad de prever y la normalidad de la vida diaria. Esto es temporal, pero estarás rodeado de adultos que, naturalmente, pueden estar preocupados por el impacto del virus.

Si bien no sabemos las medidas exactas que tomarán los gobiernos en las próximas semanas, podemos utilizar esta situación para ayudarnos a ser más resistentes. Si tu colegio cierra o si necesita aislarse, ten en cuenta los siguientes consejos que te ayudarán a aprovechar al máximo esta difícil experiencia.

### **1. Tiempo: Al no ir al colegio ni tener que trasladarte entre clases tendrás más tiempo. Esto podría proporcionarte grandes cantidades de tiempo ininterrumpido.**

- Sé el dueño de tu tiempo: el tiempo es precioso. Puedes maximizar tu tiempo o perderlo. Para aprovecharlo al máximo, escribe una lista todas las noches de las cosas que necesitas y deseas lograr al día siguiente, así como las cosas divertidas que deseas hacer. ¡Los horarios son muy efectivos!
- El mayor desafío y amenaza para tu tiempo es tu teléfono / computador portátil. Sé su amo, no su sirviente. ¡Estos dispositivos tienen la capacidad de hacerte perder cada hora del día!

### **2. Ritmo: La vida inevitablemente se ralentiza en circunstancias cambiantes como estas.**

- Disfruta el ritmo más lento de la vida. Trata de estar “en el momento” y aprecia las cosas pequeñas en lugar de pensar demasiado en cosas que están fuera de tu control.
- Tómate el tiempo para hacer las cosas que normalmente decimos que estamos demasiado ocupados para hacer: ejercicio, mindfulness, sueño. Asegúrate de incluir de manera activa y consciente las cosas que sabemos que son beneficiosas para nuestra salud física y mental.

### 3. Oportunidad: las circunstancias cambiantes significan que podemos hacer las cosas de manera positiva.

- Esta es una oportunidad única de aprender más allá del plan de estudios: explora temas que te interesan, comienza a aprender un nuevo idioma, lee ampliamente, escucha música diferente, aprende sobre personas inspiradoras.
- Piensa en cómo esta oportunidad puede ayudarte a apoyar a otros menos afortunados en la comunidad local: esto podría ser pasear al perro de una persona mayor y ayudarlo con sus compras, etc. Darse en beneficio de los demás es una parte clave de lo que nos hace humanos.

### 4. Información confiable:

- Es fácil perder de vista los hechos y el contexto por toda la cobertura del coronavirus existente en los sitios de noticias y redes sociales. Utiliza fuentes de información acreditadas para buscar actualizaciones, como canales de noticias nacionales y sitios web del gobierno.

---

Finalmente, recuerda que no hay una manera correcta de sentirse, pero es bueno hablar si tienes alguna inquietud.

Todavía puedes hablar con tu profesor en línea si te preocupa algo, de la misma manera que lo haría en el colegio.

Para más recursos sobre Bienestar Cognita, [visita \*\*cognita.com/cognita-be-well\*\*](https://cognita.com/cognita-be-well)

**COGNITA**

An inspiring world of education