

一切都会好起来的!

Andrà tutto bene!

¡Todo va a salir bien!

Everything will be fine!

ماري ام رى لع نوكيس عيش لك!

Alles wird gut!

Tout ira bien!



IES

Medina Azahara



#sequedaencasa





✓ Formas parte de un equipo

✓ Tienes una misión:

“Quédate en casa para no llevar el virus”

✓ Aunque tú no enfermes por el virus, puedes llevárselo a quienes pueden enfermar con gravedad.

✓ Quedarte en casa es tu misión.





Por muy tentador que resulte trasnochar con un maratón de series por la noche o quedarse hasta bien metida la mañana remoloneando en la cama, no es lo mas aconsejable. En la medida de lo posible se debe intentar reflejar los patrones y prácticas diarias durante la cuarentena. El sistema inmune es muy sensible a los cambios y a la incertidumbre. Por tanto en estos momentos, procura:



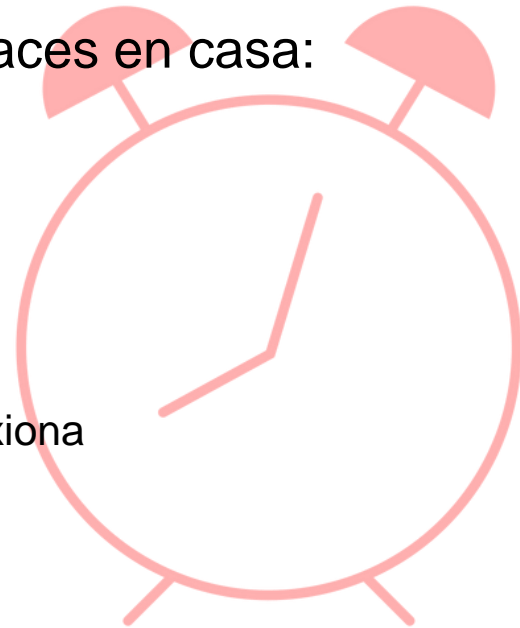
- ✓ Mantener tus rutinas
- ✓ Levántate cada día temprano y acuéstate a la hora de siempre.
- ✓ Combina el ejercicio físico con el mental, no dejes de moverte.



## APROVECHA EL TIEMPO

Combina las actividades que haces en casa:

- ✓ Físicas (ejercicio, bailar)
- ✓ Intelectuales (estudio)
- ✓ Ocio (leer, juegos de mesa)
- ✓ Creatividad (pintar, idear, construir)
- ✓ Haz relajación, medita, escribe, reflexiona
- ✓ No te satures de ninguna
- ✓ Aprovecha para ordenar tus cosas





## ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Siempre es importante, pero en estos momentos es imprescindible prestar especial atención a la alimentación. Una dieta equilibrada, que evite productos procesados e incluya frutas, verduras y hortalizas, lácteos así como carne y pescado, ayuda a fortalecer nuestras defensas.





## HIGIENE... PERO TAMBIÉN DEL SUEÑO

Extremar las medidas de higiene es esencial para prevenir el contagio. La recomendaciones incluyen entre otras, el cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo al toser y estornudar, evitar tocarse la cara y lavarse las manos con frecuencia.

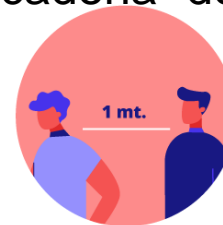
Otro aspecto importante para reforzar las defensas que no siempre tenemos en cuenta, es el mantener una adecuada **higiene del sueño**. La privación del sueño nos debilita y desencadena desajustes en nuestro reloj biológico.



**Lavado de manos**  
mínimo 20 segundos  
con agua y jabón.

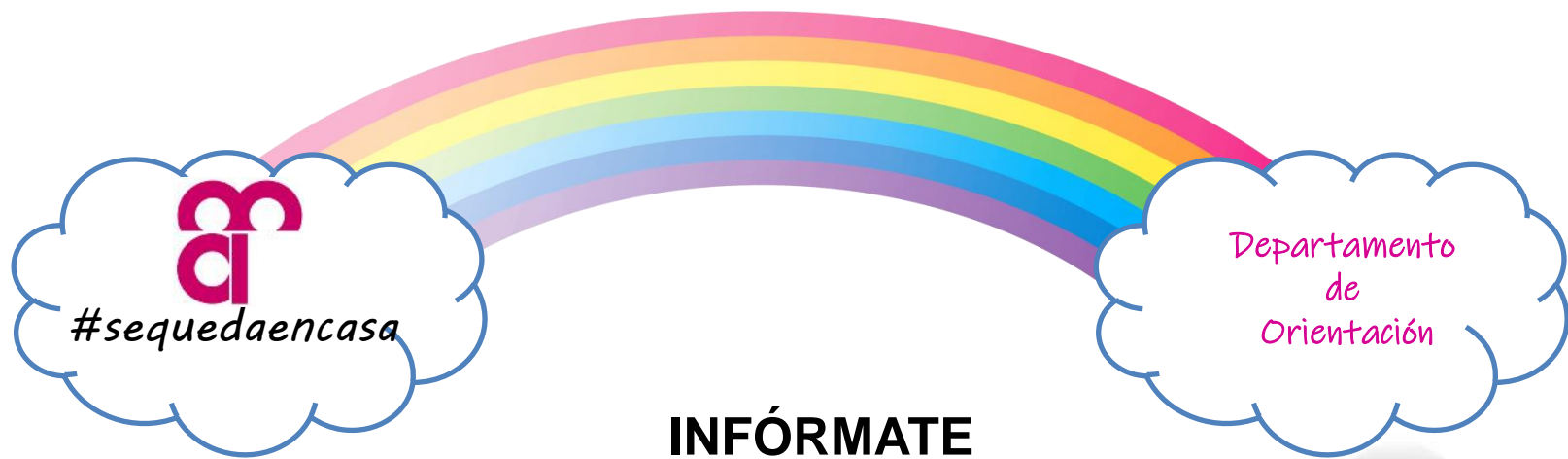


**Estornudar o toser**  
con el antebrazo  
o en un pañuelo  
desechable.



**Mantener una distancia**  
mínima de 1 metro  
entre usted y cualquier  
persona que tosa  
o estornude.

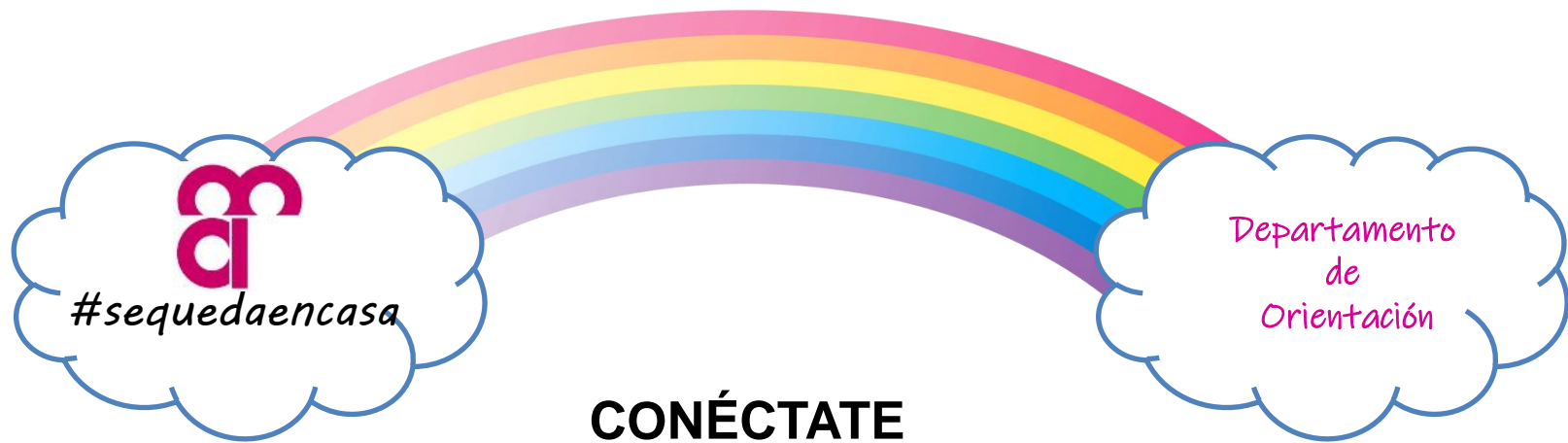




## INFÓRMATE

- ✓ No te creas nada sin comprobar la fuente.
- ✓ Lo mejor: las noticias y una vez al día.
- ✓ Ni se te ocurra pasar informaciones de fuentes dudosas, además de ser un delito contribuyes a la confusión de los desinformados.
- ✓ No seas un desinformado ni ayudes a la confusión.





## CONÉCTATE

- ✓ Conéctate con tus amigos pero con moderación, no todo el día.
- ✓ Mantén el equilibrio, no te pases con el móvil.
- ✓ Sal cada noche a aplaudir-agradecer a tu balcón, es otro modo de conectarte.
- ✓ Conéctate también con los que tienes cerca. No estés todo el rato en tu cuarto.
- ✓ Llama a las personas mayores que conozcas, necesitan mucho oír nuestra voz y que los tranquilicemos.





## ACADÉMICAMENTE

- ✓ Contacta con tu profesorado.
- ✓ Sigue sus indicaciones.
- ✓ No abandones ninguna materia.
- ✓ Tómate las tareas escolares como tu obligación, lo son.
- ✓ Dedica cada día un tiempo al trabajo del Instituto: intenta seguir el horario de clase que llevabais en el IES. Lo mejor, las mañanas.
- ✓ Haz las tareas y estudio siempre a las mismas horas y mismo sitio, sin móvil ni televisión.





## MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

No es fácil en momentos de incertidumbre, pero mantener una actitud positiva y controlar el estrés puede marcar una gran diferencia en nuestro sistema inmunológico.

Por tanto, intentar poner al mal tiempo buena cara tiene un efecto directo en nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a estar en condiciones óptimas para afrontar el aislamiento.





Ánimo

**Todo va a salir Bien**

¡Juntos lo conseguiremos!



IES Medina Azahara  
Córdoba