

# *Decálogo del descanso veraniego*



El final del curso escolar coincide con la llegada del verano, el buen tiempo y la esperada época de desconexión. Profesorado y demás personal de los centros educativos deben disfrutar de un necesario y merecido período de vacaciones, alejados de la rutina laboral y dedicados a otras actividades. Entre las más habituales destacan el turismo de playa o montaña, la práctica de deportes, las visitas a amigos o familiares que hace tiempo no vemos, o simplemente actividades completamente diferentes.

Aunque pueda parecer evidente, seguir estas recomendaciones puede tener un gran impacto positivo en nuestra salud integral. Nos ayudará a volver con fuerzas renovadas, entusiasmo y energía para comenzar el nuevo curso con ilusión.

**Desde la Federación de Enseñanza de USO reafirmamos nuestro compromiso con el bienestar del personal de los centros educativos.** Promovemos activamente medidas que favorezcan la salud física y emocional de docentes y trabajadores, convencidos de que solo desde el cuidado y el equilibrio personal es posible ofrecer lo mejor en el ámbito educativo. FEUSO seguirá trabajando, también en verano, para defender los derechos laborales y humanos de todos los profesionales del sector, porque cuidarte es también nuestra vocación.

## DECÁLOGO:

1. **Desconectar del trabajo escolar.** No llevar tareas académicas ni burocráticas a casa.
2. **Alejarse de la tecnología.** Evitar el uso de plataformas del centro, aplicaciones laborales, correos electrónicos profesionales y redes sociales.
3. **Practicar ejercicio físico,** mantener una alimentación equilibrada y respetar las horas de sueño.
4. **Realizar actividades relajantes,** meditación o técnicas de respiración.
5. **Leer por placer.** Escoger lecturas entretenidas, sin relación con el trabajo.
6. **Disfrutar del tiempo libre** con familiares y amigos.
7. **Dedicar tiempo a los hobbies,** que fomentan la creatividad y el disfrute personal.
8. **Viajar.** Descubrir nuevos lugares o redescubrir los ya conocidos. Si no es posible realizar grandes viajes, se recomienda optar por excursiones o escapadas cortas.
9. **Participar en actividades que diviertan,** motiven y ayuden a aprovechar el verano.
10. **Reflexionar sobre lo que nos gusta,** lo que nos hace felices y lo que nos proporciona bienestar.