



## La importancia de crear rutinas en casa

### Cambios en la vida cotidiana:

Es normal que nos sintamos inseguros e inseguras y durante un tiempo tengamos una sensación de pérdida del control y de caos. Por eso, sabiendo que la cuarentena puede durar algunas semanas, es bueno aceptar los cambios, sabiendo que una vez que todo termine, reanudaremos nuestros hábitos.

La mayoría de nuestras actividades podrán reanudarse prontamente, pero ahora debemos instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades que estructuren nuestro tiempo, con el fin, de que al comenzar, no nos sintamos desconectados y dispersos en nuestros deberes.



¿Por qué son importantes las rutinas?

Las rutinas en casa aportan seguridad, porque convierten el día en algo más predecible, en tiempos donde casi todo tiene mucha incertidumbre. Por otro lado, nos dan una sensación de control del ambiente que baja nuestros niveles de ansiedad y crea hábitos necesarios para funcionar en nuestro día a día.

**IDEA:** Armar un horario para organizar algunos tiempos: tiempos de tareas, tiempos de juegos de mesa, tiempo de tareas domésticas, tiempo de actividad física, tiempo de leer, tiempo de juego libre, tiempo de celular, etc.

### Compartir el trabajo en casa

Involucrar a l@s niñ@s en las tareas, y proponer actividades para hacer juntos (también en actividades virtuales), podría ayudar al bienestar emocional de todos los miembros de la familia.

**IDEA:** Crear un superhéroe, para enfrentar al coronavirus. Lo pueden dibujar en papel o en computador, y luego todos juntos tendrán que identificar, qué habilidades tendrá ese superhéroe.

### La escuela en casa:

Poco a poco, la escuela comienza a enviar tareas para realizar en casa.

Estas tareas permiten dar continuidad al proceso educativo, el cual había comenzado hace muy poco tiempo.

De acuerdo a esto, es importante tener algunas precauciones: no sobrecargar a l@s niñ@s con estas actividades escolares.

El cuidado y tranquilidad emocional en estos momentos son más importantes que el rendimiento académico. Por lo tanto, es importante encontrar el equilibrio con plataformas educativas, pero evitando presiones, sobreexigencias y enojos.

Por otra parte, el rol de los adultos en estos tiempos es esencial para ordenar el tiempo y el espacio de las tareas en casa. Debemos estar presente en este proceso, facilitando la autonomía de nustr@s niñ@s.



## ¡No hay una sola forma de hacerlo bien!

### Cada familia es un mundo:

Cada casa es un mundo y cada familia tiene su manera propia y única de llevar la vida, y por supuesto que esto también vale para estos días de cuarentena.

Por ello, no se trata de buscar recetas para todas las familias, sino de encontrar la mejor forma propia de transitar por esta experiencia. Cada familia tiene sus puntos fuertes, sus recursos, sus alegrías, y sus puntos débiles y de conflictos. Es por esto que es importante dar paso a la paciencia, la comprensión y la alegría compartida.

En base a ello, se propone ser flexibles como padres, para sacar el mejor provecho del momento que estamos viviendo, enfocándonos en lo importante, que es apreciar el tiempo juntos.

**IDEA:** realizar reuniones familiares proponiendo un tema en común, dejando de lado los celulares o medios tecnológicos, preguntando la opinión de cada integrante, trabajamos además la expresión y la comunicación.



### Recomendaciones extras:

- ✓ Es importante realizar las tareas por la mañana y destinar el tiempo de ocio por las tardes, ya que su cerebro está más activo cuando comienza el día.
- ✓ No sobrecargarse de noticias negativas. Se puede elegir un horario específico para ver los noticiarios.
- ✓ Ser realistas en los horarios: adaptar actividades que sean posibles de llevar a cabo durante el día.

Para facilitar la aplicación de estas ideas, a continuación se anexarán distintos ejemplos de actividades que se podrán adaptar a su conveniencia. El objetivo es tener diferentes alternativas para crear hábitos y estructura a su vida diaria.

### Otros tips:

1. En circunstancias de cuarentena, donde podría haber un nivel más alto de estrés, debemos sacar el pie del acelerador y ser más flexible con nosotros mismos y con nuestro@s hij@s.
2. Debemos hacer partícipes a nuestro@s hij@s de la elaboración de las rutinas en casa, ya que esta actividad entrega sensación de pertenecer a la familia, y de responsabilidad.
3. La elaboración de la rutina debe quedar plasmada en un lugar visible, para acceder a esta información fácilmente.
4. Debemos valorar el esfuerzo de nuestro@s hijos en participar de la elaboración de la rutina, reforzándolos positivamente con frases como "gracias por tu participación" "que colaborador eres" "que bien cómo ayudas en casa".
5. Y de vez en cuando romper con la rutina, atendiendo a las emociones de nuestro@s hijos, preguntando como se sienten, aportando ambientes para conectar con emociones a través de cuentos o películas, cómo también espacios de diversión cuando nos demos cuenta de que no lo están pasando bien en el encierro.