



## CLAVES PARA ESTABLECER UNA BUENA RUTINA DURANTE LA CUARENTENA

Estamos viviendo una situación inesperada, en la que debemos permanecer en casa, por nuestra salud y la de los demás. Así que, es importante dedicar tiempo a planificar cómo vamos a establecer una rutina y organizar la convivencia durante el tiempo que dure el confinamiento.

La rutina no tiene que ser similar a la normal (estamos en una situación excepcional), pero sí tiene que cubrir las mismas necesidades: trabajar, dedicar tiempo a la familia, al ocio, a las relaciones sociales, al ejercicio físico, al estudio, a la alimentación sana, etc.

A continuación, compartimos algunos consejos para hacerlo posible.

### Horarios

Mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para estudiar, comer, horarios de juego, ver televisión, etc. Mediante reuniones de familia pueden acordarse los horarios. Cuando los niños y jóvenes sienten que se les tiene en cuenta y colaboran, es más sencillo que estén dispuestos a cumplirlos.

### Teletrabajo

Si tienes opción de teletrabajar, intenta ponerte un horario de trabajo y respetarlo. No es buena idea estar todo el día medio trabajando, medio atendiendo otras necesidades. Define tu horario de teletrabajo y trata de cumplirlo. Y si te es posible, prepara un lugar específico de tu casa para trabajar.

### Desarrollar un proyecto

En muchos casos no puedes trabajar, por lo que necesitas centrarte en algún proyecto y dedicar tiempo a desarrollarlo. Puede ser escribir, ordenar archivos/gavetas, hacer arreglos en casa, etc. Todos tenemos proyectos que dejamos en pendiente por falta de tiempo y este es el momento de ponerse manos a la obra. Busca un proyecto y aprovecha estos días de cuarentena para desarrollarlo.

### Tiempo familiar

Decide cuánto tiempo vas a pasar en familia, haciendo tareas conjuntas, por ejemplo: ayudando a tus hijos con sus estudios, jugando juegos de mesa, actividades que integren a toda la familia para fomentar la unidad.

También puedes aprovechar el tiempo para que tus hijos empiecen a asumir nuevas responsabilidades: prepararse el desayuno, hacerse su propia cama, doblar su ropa limpia y guardarla en su sitio, etc.



### **Tiempo de Ocio**

Este es distinto del tiempo familiar. Nos referimos a tiempo de ocio individual. Aprovecha para volver a recuperar aquellos hobbies caseros que tenías olvidados por falta de tiempo como: ver películas, leer un libro, escuchar música, escribir, pintar...lo que siempre te ha gustado, pero nunca has podido dedicarle demasiado tiempo.

Por otro lado, tu pareja (si la tienes) y tu no están seguramente acostumbrados a estar todo el día juntos y si no quieres acabar discutiendo por cualquier cosa, es importante que, aunque estén en la misma casa, tengan momentos individuales de ocio por separado. Si hay niñas o niños en casa esto implica hacer turnos para su cuidado y atención, para que algunos ratos al día cada uno pueda tener su espacio de ocio individual.

### **Ejercicio físico**

El sedentarismo puede ser uno de los grandes enemigos con los que combatir estos días. Es importante realizar actividad física, aunque estés en casa. En internet tienes todo tipo de propuestas para mantenerte activo. La primera hora de la mañana puede ser un buen momento para iniciar el día con una rutina física.

### **Tiempo social**

Hoy en día tenemos la suerte de que la tecnología nos facilita poder estar en contacto con amigos y familia sin salir de casa, a través de aplicaciones de videoconferencia o de mensajería instantánea como Whatsapp. Ponte un horario limitado para hablar por teléfono y socializar "virtualmente".

### **Alimentación saludable**

Adquiere alimentos que puedan conservarse durante largos periodos de tiempo para cumplir con el estado de alarma y no tener necesidad de salir a la calle y exponerse. También puedes buscar recetas de cocina por internet, es una forma de sentirse satisfecho con uno mismo, ¡y descubrir nuevos platos para deleitar tu paladar!

### **Tiempo para informarte**

Es necesario estar bien informado ante la situación de emergencia que vivimos, pero un exceso de información nos puede llevar a sufrir ansiedad. Establece un horario y normas para acceder a la información, pero no estés siguiendo la evolución de Covid-19 constantemente, tienes que cuidar tu salud mental. Quizás es buena idea dedicar un rato por la mañana y otro al final de día a informarse.

En resumen, construir y mantener rutinas con los niños y adolescentes ayuda porque organiza, orienta y estructura el funcionamiento de la familia. Pero es importante que exista flexibilidad por parte de los adultos para ajustarse a lo que cada menor necesita. Es distinto un niño preescolar de un adolescente. Dentro de las rutinas también hay que asumir que habrán momentos de frustración, cansancio, agobio y aburrimiento, que es normal que pase. Los adultos tenemos que asumir que no podemos manejar o controlar todo, y que los hijos a veces deben "arreglárselas con lo que hay". Cuando uno trata de ser demasiado controlador se da más la frustración. Hay que tener esa apertura y ser flexibles.