




JUNT@S PODREMOS



**RUTINAS
PARA
NUESTRO
DÍA A DÍA
EN CASA**

Queridas familias:

- Nos encontramos en una situación excepcional y única, que hasta ahora no habíamos vivido, lo que supone **un proceso** de: asimilación, comprensión, aceptación y adaptación.
- En dicho proceso, tenemos derecho a mantener nuestro propio ritmo, dado que cada persona y cada familia, tienen sus propias circunstancias personales.
- Los niños y las niñas, al igual que los adultos, están asumiendo, con valentía, fortaleza, positivismo y generosidad, su nueva situación. Si bien, es normal que muestren variaciones en su estado de ánimo y requieran un mayor apoyo nuestro.
- Os proponemos algunas rutinas para tratar de ayudaros en vuestro día a día.



CONDUCTAS QUE PODEMOS ESPERAR

Los niños y niñas tienen diferentes maneras de manifestar el miedo, la ansiedad o frustración que sienten.

Los adultos de referencia tienen que saber entender estas expresiones, para afrontarlo de forma que les proporcionen la seguridad que necesitan.

Las reacciones más comunes en los niños y niñas son:

- Rabia, irritabilidad, mayor exigencia o dependencia de sus figuras de referencia.
- Problemas de concentración. Dificultades de autocontrol.
- Juegos y comportamientos típicos de etapas anteriores.
- Dificultades en el sueño (para conciliarlo, pesadillas, despertares entre la noche,...)
- Dificultades en la alimentación (inapetencia, ansiedad con los alimentos...)
- Enfados o rabietas más difíciles de controlar.
- Afectación en la salud física (dolor de cabeza, dolor de tripa...)
- Tristeza y apatía.

Por eso, es importante ser algo más tolerantes con determinadas conductas, sin olvidarnos de las normas y límites básicos.




PAUTAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR EN EL DÍA A DÍA.

- ▶ **Trasmitir Seguridad.** Mostrarnos calmados, tranquilos. Hacerles ver que estamos en casa para protegernos y proteger a los demás, que es importante en estas situaciones que seamos solidarios, aunque nos cueste llevar a cabo este aislamiento.
- ▶ **Explicar la situación con naturalidad.** Los menores necesitan entender lo que está ocurriendo para rebajar el estrés y la angustia. Lo primero que hay que tener en cuenta es que no podemos esperar que un niño/a entienda lo que está ocurriendo de la misma manera en la que lo entendemos nosotros. Entre otras cosas, necesitarán que se lo expliquemos adaptando el lenguaje, dándoles el tiempo necesario para asimilarlo y contestando todas sus preguntas e inquietudes.
- ▶ **Evita el exceso de información,** si a los adultos nos cuesta asimilar todo lo que se está diciendo sobre el coronavirus, a ellos les puede agobiar y asustar mucho más porque no tienen recursos para gestionarla.




- **Permitirles expresar lo que sienten y acogerlo con comprensión.** Es normal que se quejen de vez en cuando de esta situación y quieran romper las normas. En estos casos debemos recoger y validar su malestar con frases como: “entiendo que estés cansado de estar en casa”, “no me extraña que estés harto de no poder salir a la calle” “tienes razón, ¡es un rollo no poder salir a la calle!” . Negar sus sentimientos no ayuda, se trata de acogerlos y ayudarles a regularlos, dándoles su tiempo para calmarse, poniéndoles el límite con paciencia y cariño.
- **Positivizar la Situación.** Podemos hacer que se sientan importantes, transmitirles lo bien que nos hace sentir compartir este tiempo con ellos. Esto siempre les ayuda a aumentar su autoestima.
- **Recordar.** Les encanta escuchar las anécdotas de cuando sus familiares más mayores eran pequeños. También disfrutan mucho oyendo cómo eran de pequeños. Sentaos juntos a ver los álbumes de fotos, recorred cada fotografía e id contándoles las historias más divertidas, suyas y vuestras, de la infancia. Contadles anécdotas que protagonizaron, cuando le salió el primer diente y lo contento que se puso cuando el Ratoncito Pérez le trajo un regalito, o lo preocupados que estabais cuando se puso malo y llevasteis al hospital, cómo permanecisteis a su lado día y noche. Contadles todo aquello que les haga sentirse deseados, queridos, cuidados y valorados.




- 
- **ESTABLECER RUTINAS** diarias y semanales. Se trata de mantener una estructura que les de seguridad y estabilidad. Es conveniente **elaborar un horario** con tareas que hay que hacer todos los días.
 - Mantener las horas de levantarse y acostarse.
 - Establece horarios fijos de trabajo escolar.
 - Trabajar la autonomía y como consecuencia fomentar la seguridad en ellos mismos: Vestirse, guardar su ropa, ducharse....
 - Participar en las tareas del hogar, poner la mesa, ayudar en hacer la comida...Les ayuda a sentirse útiles y fomenta su autoestima.
 - Fijar un tiempo para hacer un diario sobre esta etapa y poder recordar.
 - Fijar tiempos de juegos de mesa en familia, juego libre...
 - Hora de los aplausos, llamada familiar...
 - Dedicar también tiempo para hacer algo de **ejercicio físico en casa** es esencial, podemos ver online diferentes clases y realizarlas en familia, lo que ayudará a desfogar físicamente y creará un espacio divertido en familia.
 - Intentar introducir una actividad diferente cada día.



- 
- **Evitar que toda la semana sea igual.** Es importante seguir haciendo una diferencia entre días de semana y los fines de semana. Aunque estemos encerrados en el mismo espacio y no podamos salir, habría que relajar las rutinas en fines de semana. Cosas como levantarse más tarde, flexibilizar los horarios.
 - **Actividades de relajación.** Es conveniente, ayudarles a conseguir calma. Leer cuentos, con música, un juego de atención, caricias, masajes, un baño, una canción con nuestra voz, una actividad manual...
 - **Ver una película juntos** y luego comentarla entre todos; hacernos preguntas sobre detalles en que nos hayamos fijado para ver quién ha estado más atento. Además de pasar un buen rato, estaremos trabajando tanto su atención como su memoria de trabajo.



- 
- **Actividades de atención y concentración:** Dominó, Parchís, Oca, cartas, puzzles o cualquier juego de mesa tradicional....
 - **Juego libre :** El juego es vital para los niños. Ya sea solo, con nosotros, con hermanos. Juegos tranquilos, de movimiento, de contacto, de imaginación, de experimentación, de exploración y manipulación, de inventar, de imitar...
 - **Buscar oportunidades de expresión creativa:** A través de la pintura, el baile, la música (ritmos), teatrillos, cuentos y también amasar ayudan a liberar emociones.
 - **El uso de pantallas** lo podemos dosificar a momentos en los que los adultos necesiten "un respiro".



► Mantener y promover sus relaciones.

Dentro del confinamiento hay que intentar compensar la falta de relación con sus amistades, familiares y conocidos. En la medida que podamos hacer llamadas con videoconferencia o enviar y compartir fotos... Que los grupos de Whatsapp de padres y madres sirvan para poner fotos o vídeos de lo que sus amigos están haciendo. Esto puede servir para no perder su vínculo de amistad, porque el contacto con otros seres humanos es de las cosas más gratificantes que hay.



**Y recordad, grandes dosis de paciencia y tolerancia con vosotros mismos
y vuestros propios estados de ánimo y necesidades.**

El esfuerzo conjunto siempre conlleva la victoria. Ánimo, Podremos.



MODELO/EJEMPLO DE HORARIO

HORA	lunes	Martes	Miércoles	jueves
9-10*	DESAYUNAR: prepararlo, comerlo y recoger			
10-10.30*	Orden, limpieza de la habitación: ropa, cama..			
10.30-12*	Tareas escolares Mates, Lengua	Tareas escolares Inglés..	Tareas escolares	Tareas escolares
12-13*	Juego libre sin pantallas/Actividad física: baile, baloncesto en casa...			
13-15*	COMER: preparar, comerlo y recoger			
15-16*	Ver la televisión/película			
16-16:30*	Hacer el diario	Hacer el diario	Hacer el diario	Hacer el diario
16:30-17.30*	Manualidad	Construcción	Juego mesa	Teatro
17.30-18*	MERENDAR			
18.-19*	Actividad física en familia: clase de zumba/yoga/aerobic..			
19-19:30*	Videollamada familiar/amigos..			
19:30-20*	Baño, recoger...	Juego libre	Baño, recoger...	Juego libre
20:00	Salimos a aplaudir, cantar, tocar instrumento...			
20-21*	Cena en familia: poner mesa, cenar ,recoger			
21-30*	Ver la televisión		cosquillas	Juego de mímica
22*	Cuento, lectura conjunta/ Irse a dormir			

RECORDAD...

- Ser realista con vuestra dinámica familiar.
- Los horarios deben ayudar, no limitar, hay que ser flexibles.



TODO VA A SALIR BIEN



Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Guadarrama
Dirección Área Territorial Madrid-Oeste
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD – COMUNIDAD DE MADRID