

Hábitos y rutinas

*Kerstin Susana Schumacher Mimendi
Adriana Verenice Zaragoza Zúñiga*

El diccionario define la palabra "bienestar" como el conjunto de situaciones o cosas necesarias para vivir bien. Lo mejor que se puede heredar a los hijos, además de una buena educación, son los hábitos; lo que ellos consciente o inconscientemente harán todos los días de su vida.

Los hábitos se reflejan en lo que comemos, decimos, sentimos, apreciamos, en lo que nos hace ser quienes somos, en lo que nos genera bienestar. Vivir bien depende de las acciones y decisiones diarias en casa y en la escuela.

La formación de hábitos y rutinas requiere de constante práctica, hasta que se haga una sana costumbre. La práctica se hace a través de elegir conscientemente las actividades, la música que nos lleve a un estado de ánimo alegre, leer lo que nos da gozo, elegir la compañía que más nos nutra y los entornos que nos hagan sacar lo mejor de nosotros mismos.

***Texto tomado del libro "Cómo hacer florecer lo mejor de cada niño" de María Eugenia Amerena Mariscal, Editorial Alajú.*

Importancia de estructurar el día durante el tiempo de quedarse en casa

Es importante mantener las rutinas de hábitos cotidianos ya que estructuran las actividades diarias, refuerzan el autocuidado, mantienen la energía y motivación vital, con ellas se generan transiciones que preparan a los adultos y niños para las siguientes actividades. Además con ello podemos fomentar una cooperación en las labores de casa.

Esta estructura ayudará a organizar el tiempo, sentirse más productivo, ayudar a disminuir la sensación de encierro y lograr paulatinamente mayor armonía en la convivencia bajo tales condiciones.

Recordemos que el ser humano tiene una gran capacidad de adaptación. El reto será lograr que nuestras rutinas y actividades diarias sean cada vez más funcionales al punto que hacia el final de la cuarentena se haya logrado una convivencia más armónica que al inicio.



Se sugiere estructurar el día en 4 o 5 bloques básicos. Cada uno con las rutinas y hábitos correspondientes al momento del día además de las actividades complementarias que se vayan eligiendo hacer. Estas actividades pueden ser las enviadas por la escuela para los niños o los tiempos de home office de los adultos, así como también las de recreación o creatividad, las de entretenimiento, las actividades físicas y de convivencia familiar.

Para facilitar la duración de las actividades se recomienda poner horarios aproximados. Dar por lo menos de 3 a 5 días para ver si funcionan e ir trabajando en los cambios o adecuaciones de acuerdo a la experiencia de cada día.

Recuerde que no es magia, tomará tiempo adaptarse y encontrar la forma más apropiada de funcionar de acuerdo a cada familia. Por supuesto, habrá días mucho más relajados en actividades, sin embargo, los hábitos de autocuidado, higiene y orden habrá que tratar de mantenerlos (ej.: lavarse las manos, lavarse los dientes, las comidas del día, recoger lo esencial, bañarse, la rutina de la noche sobre todo para las más pequeños, los entrenamientos de ir al baño para los que estén en esa etapa, etc.)

Otro punto muy importante es considerar la edad de los niños, mientras menor edad tengan, las rutinas y actividades serán más simples y han de requerir de la constante guía y supervisión de los padres, por lo que entre ellos acordarán tiempos de cuidado y supervisión de los menores para que cada adulto un espacio al día para trabajar, estudiar, hacer alguna actividad individual o simplemente descansar.

A continuación, se ejemplifica cómo se podría estructurar un día. Recuerden que es un ejemplo; ustedes podrán adecuar horarios y actividades de según a sus necesidades particulares.

La mañana 7:00 – 12.00

❖ Rutina al despertar

- Elegir un horario para despertar entre 7 y 9 de la mañana.
- Tender la cama, los niños más pequeños con ayuda.
- Bañarse y/o vestirse, arreglarse un poco.
- Desayuno (poner la mesa, llevar los platos sucios a la cocina y lavarlos con ayuda si el niño lo requiere)
- Lavarse los dientes

❖ Rutina de actividades de la mañana

- Primer tiempo de actividades con los niños:
 - Actividades propuestas por el colegio (Kindergarten)
 - Manualidades
 - Otras
- Juego libre para los niños / Actividades adultos:
 - Tiempo de juego libre y autónomo para los niños, que solo requiera la supervisión del adulto
 - Tiempo de TV para los niños (1 hora máx.)



- Home office adultos / actividad física o deportiva adultos
- Labores domésticas, se puede involucrar a los niños con tareas sencillas como sacudir, llevar ropa sucia a la lavandería, regar plantas, etc. tareas acordes a la edad y capacidad del niño.

El medio día 12:00- 15:30

❖ Rutina de medio día

- Actividades al aire libre - Pueden ser en el jardín, terraza, patio, roofgarden, áreas comunes de la privada sin más personas ajenas a la familia. Si es opción y se sienten seguros con esa posibilidad, se puede salir a espacios amplios siempre y cuando haya muy poca afluencia de otras personas en la calle, privada, parque cercano (NO área de juegos)
 - Realizar actividades físicas como saltar la cuerda, hacer una rutina simple de ejercicios o estiramientos.
 - Salir a la calle a dar una caminata
 - Pasear al perro
 - Juegos de agua para los niños
- Actividades de relajación
 - Lunch e hidratación
 - Dibujo libre o de mándalas
 - Escuchar música suave
 - Lectura de libros y cuentos
 - Meditaciones o yoga
 - Siesta
 - Espacio para hablar de cómo se están sintiendo los niños. Identificar emociones, procurar contener y guiar. Usar cuentos de manejo de emociones como apoyo adicional, dibujos o usar un peluche o muñeco de interlocutor.
- Preparación de la comida
 - Si los niños pueden involucrarse ayudar a lavar verduras, sacar los ingredientes, cooperar si es posible.

❖ Rutina de la comida

Procurar que sea en familia. Lavarse las manos, poner la mesa. Conversar temas positivos durante la comida. Ayudar a llevar platos a la cocina al terminar.

- **Después de comer**
 - Lavarse los dientes
 - Tiempo de juego libre para los niños
 - Tiempo de TV/electrónicos niños (30 min máx.)
 - Tiempo de adultos libre

La Tarde 16:00 a 18:30

❖ Rutina de la Tarde



- Segundo espacio de actividades guiadas (Kindergarten)
- Tiempo de recreación en familia:
 - Juegos de mesa
 - Película
 - Salir al jardín/ patio
 - Dar un paseo en familia si es que hay posible salir a la calle
- Home office / tareas personales adultos
- Juego libre niños, supervisión adultos.

❖ Rutina de la Noche

- Elegir un horario para comenzar las rutinas antes de dormir (18:30 – 19:30)
- Baño. Si es posible hacer baños largos de burbujas un par de veces a la semana. Llevar la ropa sucia al cesto.
- Cena, ayudar a poner la mesa y llevar después los platos a la cocina
- Lavarse los dientes
- Actividades de relajación
 - Cuento para dormir
 - Masajes
 - Meditación guiada para dormir
- **Hora de Dormir** (establecer una hora de dormir para los niños (19:30 - 20:30 aprox.)

❖ Rutina Noche Adultos

- Espacio para los adultos, individual o en pareja
- Cena adultos
- TV, electrónicos
- Contacto con familiares, amigos, chats como medida de mantener las redes de apoyo. Skype, Facetime, WhatsApp, etc.
- Meditación
- Autorreflexión del día. Reconocer lo positivo del día. Identificar las situaciones de conflicto, pensar alternativas de solución. Ser compasivos con uno mismo, pacientes y perseverantes para volver a intentar el siguiente día.

Recomendaciones generales:

- ✓ Hagan en familia una lista de diversas actividades que pueden llevar a cabo, tanto individuales como en familia.
- ✓ Anticipen a los niños las actividades del día y las conductas que esperan en cada una de ellas. Reconozcan afectuosamente y con frecuencia sus logros y cooperación.
- ✓ De lunes a viernes procuren mantener el espacio para actividades propuestas de la escuela. Los niños van a requerir su apoyo o supervisión, no se estresen por un buen



resultado. La prioridad es cuidar y fortalecer los vínculos y ayudar a los niños a regularse emocionalmente.

- ✓ Reconozcan lo positivo de cada día y agradezcan por los aprendizajes, la salud y la posibilidad de estar con la familia.
- ✓ Tomen un respiro cada vez que lo necesiten, su salud emocional es lo más importante.
- ✓ Hagan lo posible por incluir diariamente alimentos naturales y saludables
- ✓ Salgan a tomar aire fresco cada vez que sea posible
- ✓ Procuren hacer actividades físicas diariamente
- ✓ Inhalen... Exhalen...

ENERO 2020