



EQUIPO DIRECTIVO 2020

Por qué es importante mantener una rutina en casa en tiempo de cuarentena?

Crear patrones de actividad diarios nos ayuda a fortalecer en los niños la disciplina y la responsabilidad, además nos mantiene anclados a la realidad.

Levantarse, hacer la cama, desayunar, bañarse, comenzar a trabajar, almorzar, cenar, dormir... Cualquiera que sea tu rutina en casa, es bueno mantenerla para reforzar en la familia la sensación de orden y poner un eje a nuestras actividades diarias.

Aunque hacer las mismas cosas todos los días puede ser aburrido, el orden de las rutinas nos sirve para formarles a los niños hábitos y reforzar en ellos valores como la responsabilidad y la disciplina, coinciden diferentes sitios especializados en temas de familia.

Las rutinas comenzamos a reforzarlas desde que son bebés, con los horarios de alimentación, aseo, juego y descanso. Ese ritmo de actividades les servirá para que con el paso del tiempo puedan ir agregando actividades en su día a día sin sentirse saturados.

Crear una rutina familiar nos mantiene con los ojos puestos en la realidad, a pesar de que nuestro tiempo en casa en cuarentena no es una situación ordinaria. Pero estos hábitos nos aferran a nuestras costumbres y nos ayudan a guiar más fácilmente a los hijos.

Una de las primeras recomendaciones más comunes es fijar actividades que nos marquen el tiempo. Eso ayuda a eliminar la sensación de incertidumbre y nos da la oportunidad de crear espacios contra el aburrimiento o la tristeza.

Además, cuando organizas una rutina familiar, los niños sienten seguridad. Perciben su ambiente inalterado y refuerzan el equilibrio emocional, necesario para su educación y desarrollo personal.

Además, según un artículo publicado en The New York Times por la especialista en aprendizaje en una escuela de Brooklyn, Katharine Hill, la consistencia les ayuda a enfocarse. Una agenda diaria, dice, permitirá a los adultos a tomar relevos para apoyar a los niños.

No olviden escuchar a los pequeños porque, como toda estrategia, habrá que hacer ajustes para lograr un equilibrio entre todas las actividades.

Pasos para crear una rutina en tiempos de cuarentena

Básicos: lo primero es fijar los horarios de alimentación, sueño y aseo personal, de acuerdo a la logística y las rutinas familiares.



EQUIPO DIRECTIVO 2020

Horario: debemos precisar actividades anclas, que son fijas para el día a día. Esto nos dará la estructura para el resto del día.

Diversión: una rutina no tiene por qué ser aburrida. Tanto adultos como niños necesitan espacio para el juego y la diversión. Habrá que dosificarlos de acuerdo a las posibilidades de la casa y del tiempo de cada uno

Tareas: con las rutinas de las escuelas y del trabajo en casa, todos necesitan tiempo para sus deberes. Si solo hay una computadora, habrá que asignar horarios de uso a cada miembro de la familia.

Trabajo y ocio: es necesario marcar la diferencia entre los días productivos, de lunes a viernes, y el disfrute del fin de semana. Eso nos ayudará a mantener en el cerebro la sensación del calendario y no perder la visión del tiempo.

Todos aportan: ahora que están todos en casa viene bien la ayuda extra. Los padres pueden turnarse para asignar diferentes deberes del hogar a los niños. Con su supervisión aprenderán lecciones básicas que les servirán en la adultez y hará un poco más balanceada la carga de deberes domésticos.

Juntos es mejor: dejen espacio en la agenda para compartir en familia. Cada quien estará en sus propias actividades, pero pueden aprovechar los tiempos de comida para juntarse y platicar de sus actividades.

Beneficios de una rutina

Fomenta la organización: entre los 2 y los 6 años, el ser humano tiene el período sensitivo para adquirir el hábito del orden. Establecer patrones ayuda a reforzar en los más pequeños aquel concepto de que cada cosa tiene su lugar y su momento. Y, para los adultos, una rutina permite visualizar el día con todos los miembros de la familia y sus necesidades, ser eficiente en cada actividad y dejar un espacio para el cuidado a uno mismo.

Desarrolla la autonomía: al crear un orden en su día a día y repetir un patrón, los hijos van haciendo las tareas por sí mismos. Necesitan menos de la ayuda y la supervisión de los mayores.

Crea confianza y estabilidad: cuando se dan por sentadas las actividades de la casa, todos en la familia se sienten confiados y afianzados en la dinámica del hogar. Ante la incertidumbre de lo que pasa en el exterior, tener controladas las actividades internas favorece el clima de seguridad que percibe la familia.

Propicia armonía y tranquilidad: las labores se vuelven más mecánicas y se logra armonizar mejor cada paso que se da de forma individual. Así se evitan malos entendidos y la dinámica fluye.

Bajan las sensaciones de ansiedad e incertidumbre: el hecho de estar en actividades cotidianas programadas hace que cada uno se sitúe mejor en el tiempo y en el espacio.



EQUIPO DIRECTIVO 2020

Mejora la comunicación: al establecer el ritmo de actividades entre varios miembros de la familia y cuando se coordinan actividades entre hermanos, padre-hijo o pareja, mejora la atención que cada uno puede aportar al otro o a los demás.