

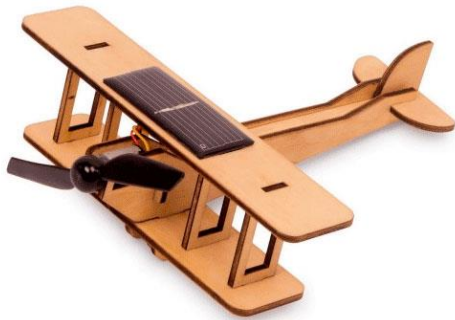
# 10 TAREAS DE LA RUTINA DIARIA FAMILIAR PARA AFRONTAR EL AISLAMIENTO



Elaborado por: Yecenia Torres Franco

Docente de apoyo

# 1. JUGAR



No solo es que jugar contribuye al desarrollo infantil, además **cualquier esfuerzo que venga después será mejor recibido.**

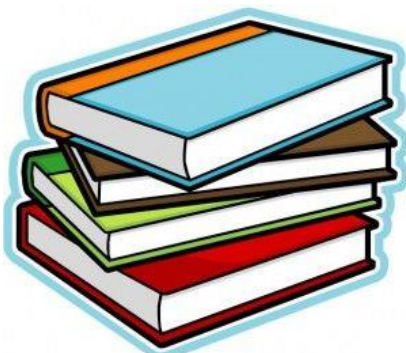
Incluimos aquí desarrollar juegos en familia.

# 2. TIEMPO CON SUS AMISTADES



Asegurarles que haremos lo posible para que puedan **seguir en contacto con sus amistades.** A diario pasan muchas horas con sus compañeros de clase. Sentirlos cerca ayudará a mitigar su percepción del aislamiento.

# 3. ESTUDIAR



**Va a ser todo un reto mantener la rutina escolar.** El paso de una metodología presencial a una virtual de un día para otro supondrá un esfuerzo para todos. Sin embargo, seguir comprometidos con ella traerá grandes beneficios a medio plazo.

## 4. EJERCICIO



**El sedentarismo puede ser uno de los grandes enemigos a batir.** Buscar tablas de ejercicios, bailar, aprovechar los recursos que tengamos en casa y realizarlo en familia puede ayudar a cimentar un buen hábito.

## 5. TAREAS DOMÉSTICAS



Tener la casa ordenada, **la sensación de orden físico nos predispone al orden mental.** Siendo conscientes del esfuerzo que supone le daremos un mayor valor y contribuiremos a reducir desorden y suciedad.

## 6. LEER



**Pocas ocasiones más propicias tendremos para estimular este hábito.** Comentar las lecturas puede ser toda una experiencia.

## 7. HIGIENE PERSONAL



Puede dar la sensación de que con el sedentarismo podemos relajar nuestra higiene personal.

Nada más lejos de la realidad. **Mantener los hábitos de cuidado personal nos prepara para afrontar** tanto el día a día como las incertidumbres que este momento nos ofrece.

También **ordenar los períodos de sueño** nos ayudará a equilibrar nuestra energía y nos hará más sencillo volver a nuestra rutina anterior una vez esta situación se reconduzca.

## 8. HABLAR CON LA FAMILIA



El aislamiento no solo nos separa de los amigos y compañeros, también de otros familiares y en especial de nuestros mayores. **Que podamos hablar con ellos será beneficioso para todos.**

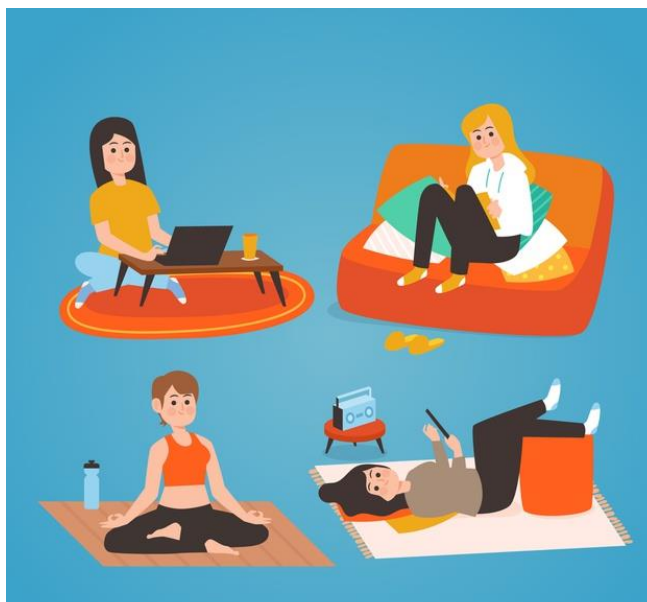


## 9. COMIDA SALUDABLE



Quizá en este período hagamos más comidas en casa de las que solíamos hacer. Por lo tanto, **planificar la dieta y hacer un uso responsable de los alimentos** nos supone nuevos esfuerzos.

## 10. TIEMPO LIBRE



Reservar un período de tiempo para emplearlo con libertad. El **desarrollo de la autorregulación** pasa por aprender a gestionar estos espacios.

Cibergrafía

UNICEF. Educación contra el coronavirus: 10 tareas de la rutina diaria. Recuperado de: <https://www.unicef.es/educa/blog/10-tareas-rutina-diaria-familia>