

## Recomendaciones para disfrutar del aislamiento domiciliario en familia

### ¿Por qué es importante establecer una rutina diaria en casa durante estos días de confinamiento?

- ✓ El establecimiento de un horario permite a cada miembro de la familia saber qué esperar en cada momento del día y no perder la calma en este período de aislamiento. Os animamos a realizar una planificación de la jornada que, siendo flexible, os permita a toda la familia disponer de una rutina. Esta organización es especialmente útil para los más pequeños de la casa.

### ¿Cómo debe establecerse dicho horario?

- ✓ Se recomienda que se realice de forma consensuada por todos los miembros de la familia (puede someterse a votación final), y que se respete el tiempo en familia y/o individual de cada persona. Además, este horario debe facilitar que todos los miembros de la familia puedan llevar a cabo las obligaciones o responsabilidades encomendadas (tareas escolares, tele-trabajo, ocio y/o entretenimiento, responsabilidades domésticas).
- ✓ Resulta importante que las rutinas de todos los miembros de la familia estén integradas en el mismo cuadrante (una columna por persona) para que todos puedan conocer y respetar la actividad de los demás.
- ✓ El horario debe tener en cuenta y ajustarse a la edad de los hijos e hijas.

### ¿Qué tipo de actividades deben estar incluidas en el horario familiar?

- ✓ Rutinas cotidianas. A pesar de estar todo el día en casa, es importante mantener las rutinas habituales: levantarse y acostarse a la misma hora y mantener los horarios de comidas e higiene.
- ✓ Tareas escolares. El tiempo de dedicación será inferior al del colegio, pero es importante que quede establecido cuándo se van a realizar las tareas escolares y que ese tiempo sea respetado. Se recomienda que sea por la mañana, que se realice en un lugar tranquilo de la casa, y que los adultos estén disponibles durante ese tiempo para resolver dudas y supervisar las tareas. En los descansos-recreo no permitáis el uso de dispositivos tecnológicos para no dificultar el retorno a la tarea.
- ✓ Tareas del hogar. Este período de aislamiento es un momento ideal para implicar a vuestros hijos/as en alguna tarea nueva relacionada con la casa. Por ejemplo, pueden participar en ordenar los armarios, reparar un mueble antiguo, cocinar nuevas recetas, revisar qué ropa, juguetes y otros objetos ya no se usan y se pueden reciclar, etc. Con estas actividades, niños y adolescentes se implican en actividades compartidas al mismo tiempo que generamos conciencia sobre la importancia del reciclaje y los hábitos de vida saludables.

- ✓ Actividades de ocio y/o entretenimiento familiar. Es importante que se dedique al menos una hora diaria a este tipo de actividades, por ejemplo, juegos de mesa, creación de espectáculos, ver una película juntos, divertirse con juegos tradicionales de casa, bailar al ritmo de la música, disfrazarse, jugar juntos a la consola o hacer algo de ejercicio físico en casa.
- ✓ Actividades de ocio libre e individual que no impliquen el uso de nuevas tecnologías: lectura, pintura, puzles, juguetes, escritura, etc. Si tenéis más de un hij@ y suelen pelearse, podéis plantearos la opción de que este tiempo lo realicen en espacios separados.
- ✓ Uso de dispositivos tecnológicos. El tiempo que consideréis recomendable podéis distribuirlo entre la mañana y la tarde, pero se recomienda que sea después de realizar las tareas escolares y labores domésticas encomendadas. Un buen momento para esta actividad podría ser después del almuerzo, cuando los adultos necesitan también de un descanso.

### **¿Qué pasa si los adultos de la casa tienen que tele-trabajar con niño/as?**

- ✓ Resulta muy importante organizar un horario de trabajo. Es importante tomar conciencia de que el ritmo de tele-trabajo difícilmente será igual al que si estuvierais en vuestro centro de trabajo. Probablemente el tiempo que podáis dedicar al trabajo será inferior y con más interrupciones. Contar con ello de antemano y realizar una planificación realista puede ayudaros a no sentiros frustrados.
- ✓ En esta planificación tened en cuenta quién se ocupará del cuidado y supervisión de vuestros hijos/as en cada momento de forma cada adulto pueda contar también con un tiempo para su trabajo. Buscad un espacio en el que podáis estar más tranquilos y acondicionadlo para el tele-trabajo.
- ✓ El trabajo no debería ser una excusa para que niños y adolescentes pasen horas realizando actividades sin supervisión, viendo la televisión o jugando a videojuegos.

### **¿Y qué pasa con los adultos?**

- ✓ En la planificación de la jornada es importante tener en cuenta los espacios de pareja y los individuales. La relación de pareja puede resentirse ante una convivencia tan intensa, por lo que os recomendamos que, en la medida de lo posible, dediquéis un tiempo al cuidado de la pareja y a vuestro auto-cuidado. Cuando vuestros/as hijos/as se hayan dormido, puede ser un buen momento para disfrutar juntos en pareja. Así mismo, a lo largo de la jornada, podéis planificar un tiempo de disfrute individual (para tocar la guitarra, hablar por teléfono, o disfrutar de un baño relajante) mientras que el otro miembro de la pareja se hace cargo de los más pequeños.
- ✓ El humor es una estrategia eficaz para afrontar las dificultades. Ante momentos de tensión o de dificultad os recomendamos intentar relajarnos, buscar el lado divertido de la situación y cargaros de energía positiva.