



Maipú 3737 Ciudadela – Buenos Aires – Teléfono 011 4653 4067
contacto@cicciudadela.com.ar

“UN GRAN DESAFÍO LAS RUTINAS EN TIEMPO DE AISLAMIENTO ”

Lic. Paola Stadtner

Lic. Cora P. Ratti

E.O.E

“¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS RUTINAS DE ORGANIZACIÓN Y LOS HÁBITOS EN NUESTRAS VIDAS DIARIAS?”

COMO TODOS SABEMOS HA IRRUMPIDO EN NUESTRAS VIDAS ESTE PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO, Y HA MODIFICADO POR COMPLETO NUESTROS HÁBITOS Y RUTINAS DIARIAS. POR ELLO, QUEREMOS ACERCARNOS A USTEDES EN ESTA OPORTUNIDAD, PARA COMPARTIR ALGUNAS IDEAS Y ACOMPAÑARLOS. TENIENDO SIEMPRE MUY EN CLARO QUE TODAS LAS FAMILIAS TENEMOS REALIDADES DIFERENTES, ESTOS SON ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA QUE ESPERAMOS LES SEAN DE UTILIDAD.

EN NUESTRAS VIDAS LAS RUTINAS Y LOS HÁBITOS NOS AYUDAN A ORGANIZARNOS EN EL TIEMPO Y EN EL ESPACIO, Y NOS DAN CIERTA SEGURIDAD. ESTA IRRUPCIÓN EN EL DESARROLLO NORMAL DE NUESTRO QUEHACER DIARIO, HA PROVOCADO UN MOVIMIENTO ABSOLUTO Y UNA GRAN INCERTIDUMBRE, PERO CREEMOS QUE LUEGO DE PASADO UN TIEMPO DE AISLAMIENTO, PODEMOS VOLVER A ORGANIZARNOS EN CIERTO MODO, DENTRO DE ESTE NUEVO CONTEXTO Y REALIDAD QUE NOS TOCA ATRAVESAR.

NOS PARECE IMPORTANTE QUE SEAMOS CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA QUE TIENE PARTICULARMENTE PARA LOS NIÑOS REORGANIZARNOS Y DAR CIERTO ORDEN, A ESTE TIEMPO Y ESPACIO ACTUAL.

LAS RUTINAS Y HÁBITOS, BRINDAN A NUESTROS NIÑOS CONTENCIÓN Y SEGURIDAD, ES DECIR ESTRUCTURA, POR EJEMPLO; EL SABER QUE DESPUÉS DE ALMORZAR HACEMOS LA TAREA, O QUE ANTES DE CENAR ME VOY A BAÑAR. ESTA ANTICIPACIÓN Y ESTE SABER QUÉ VENDRÁ DESPUÉS, PROBABLEMENTE LES DARÁ MAYOR TRANQUILIDAD Y MENOR NIVEL DE ANSIEDAD.

SABEMOS QUE NO ES SENCILLO, Y EN PARTICULAR EL MOMENTO DE HACER LAS ACTIVIDADES ESCOLARES PUEDE MANIFESTARSE COMO UNA RESISTENCIA LÓGICA, DE LOS NIÑOS Y TAMBIÉN DE LOS ADULTOS A CARGO. ELLO DEBIDO A QUE NO ES EN CASA DONDE SE HACEN ESTAS TAREAS HABITUALMENTE, NI SON NUESTROS FAMILIARES LOS QUE NOS EXPLICAN.

NUESTROS NIÑOS SE HAN QUEDADO SIN SU ESPACIO ESCOLAR EN EL QUE COMPARTEN, JUEGAN Y APRENDEN CON SUS PARES Y ADULTOS, FUERA DEL ÁMBITO FAMILIAR, Y DE ALGUNA FORMA HARÁN SU RECLAMO. POR ESO ES QUE REMARCAMOS CONSTANTEMENTE, NO PRESIONARLOS NI OBLIGARLOS, SI NO IR CONVERSANDO CON ELLOS, HACIENDO ACUERDOS Y CONSTRUYENDO DE A POCO ESTE NUEVO ESPACIO HASTA AHORA DESCONOCIDO; QUE NO ES LA ESCUELA, NI EL AULA, PERO TAMPOCO ES LA TAREA QUE PUEDEN NORMALMENTE LLEVAR PARA RESOLVER EN CASA. EL DESAFÍO SERÁ ENTONCES, **CONSTRUIR CADA UNO DESDE SUS POSIBILIDADES ESTE NUEVO ESPACIO....**

PARA ELLO CONSIDERAMOS IMPORTANTE TENER EN CUENTA ALGUNOS ASPECTOS, QUE SON ESENCIALES PARA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO DE NUESTROS HIJOS:

- **SUEÑO:** cada uno de nosotros posee un propio ritmo de descanso que es un reloj interno, el cual es llamado *ritmo circadiano*, el mismo está regulado por la luz del ciclo del día/noche; y también por los hábitos de cada persona o familia. Durante las horas de descanso este ritmo regula muchas de las funciones de nuestro organismo, como por ejemplo la conducta (comportamiento), las funciones endocrinológicas, y el sueño, entre otras. Un cambio de horarios en nuestro descanso puede provocar trastornos de conducta, apatía, trastornos del sueño, dificultades en la digestión, aumento del peso corporal, irritabilidad, cansancio y desgano, entre otras complicaciones. Un niño/adolescente de acuerdo a su etapa de desarrollo necesita dormir entre 8 y 12 horas diarias, 8 a 10 horas de corrido y cuando no haya luz del día, y de una a dos horas diarias de siesta. Se recomienda para esta etapa de aislamiento, que pudieran irse a dormir entre las 22/23 hs. hasta las 9 o 10 hs. del día siguiente, e incorporar un descanso a media tarde de acuerdo a la necesidad de cada niño.
- **ALIMENTACIÓN:** es otro de los pilares fundamentales para el buen desarrollo de nuestros niños. Desde ya que una alimentación balanceada/equilibrada con la ingesta de frutas, verduras, cereales, como cada familia acostumbre y en relación a lo indicado por el pediatra. Pero en este punto nos gustaría hacer hincapié también en los horarios, para mantener el ritmo del organismo es importante regular los momentos del desayuno, almuerzo, merienda y cena que se ajusten a los horarios del descanso. Si el niño se despierta entre las 8 hs. y las 10 hs. puede ingerir un desayuno que luego le dará el tiempo necesario para el almuerzo al mediodía. La alimentación saludable incide directamente en el desarrollo de las neuronas cognitivas y en todas las funciones ejecutivas del organismo. También es muy importante incluir a nuestros hijos en la preparación de los alimentos y por sobre todas las cosas a ellos les encanta.
- **ACTIVIDAD FÍSICA:** realizar actividad física con regularidad nos ayuda a reducir los riesgos de desarrollar enfermedades y a combatir el sedentarismo. La actividad física también ayuda a controlar el peso corporal, y a descender los niveles estrés, aumentando las endorfinas, quienes se encargan de ayudar al descenso de la ansiedad. Entendemos que no todos contamos con espacio suficiente para que nuestros niños realicen actividades físicas como andar en bicicleta, patines, jugar con pelotas o saltar a la soga, que además

de ser recreativas, son divertidas. Lo que proponemos es que durante este momento de aislamiento nos pongamos creativos, buscando alternativas posibles para los espacios reducidos como, por ejemplo: bailar, jugar al elástico. Es importante que se transforme en un espacio para el disfrute, y de ser posible que sea compartido en familia. Contamos con muchísimos videos en la web que pueden servirnos como modelos de prácticas, y además cuentan con el video realizado por el equipo de profesores de educación física compartido en la página del colegio. La idea es que realicen algún tipo de actividad alrededor de 3 o 4 veces por semana, de ser posible unos 60 minutos.

- **USO DE LA TECNOLOGÍA:** sabemos que en estos momentos, todos nosotros pero aún más los niños están realizando una utilización excesiva de la tecnología. Si bien creemos que es una herramienta fundamental para la comunicación y el entretenimiento, debemos tener en cuenta que el exceso provoca algunas complicaciones como: aumentar el sedentarismo, descenso en la capacidad atencional en actividades cognitivas (dada la cantidad de estímulos neuronales), reduce la creatividad generando dependencia al dispositivo, aislamiento social dentro del propio hogar, trastornos de ansiedad, daños en la audición o enfermedades oculares y trastorno en la comunicación hablada. Por fuera del aislamiento se recomienda un máximo de 2 a 3 horas al día como máximo, incluyendo celulares, tablets, computadoras, etc. Dada la situación especial sugerimos acortar lo máximo posible la utilización de las mismas reemplazando estos momentos por juegos analógicos, como ser juegos de mesa, tuti fruti, cantar, leer, contar cuentos, mirar fotos viejas, dibujar, cocinar en familia, etc.
- **ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA:** Es importante crear cierto clima de trabajo, buscando un momento del día que les quede cómodo, e intentando que no haya ruidos excesivos (televisión, música, etc.) para poder lograr una mayor atención y concentración. Al momento de enviar las actividades al docente hacerlos partícipes, por ejemplo, que puedan tomar ellos las fotos de sus actividades para ser enviadas y que luego lean las respuestas del docente, así encuentran mayor motivación para continuar trabajando. **Es muy importante, que podamos trabajar en mantener el vínculo con lo escolar, sus pares, y su docente a cargo, más allá de los contenidos escolares en sí mismos.**

Por otro lado, tal vez algunas actividades puedan hacerlas con algún compañero mediante una videollamada, si tienen posibilidad de hacerlo, esto podría también motivarlos sabiendo que un par se encuentra realizando lo mismo y ante la misma situación.

ESPERAMOS QUE ESTAS PROPUESTAS SEAN DE UTILIDAD Y SE SIENTAN ACOMPAÑADOS DESDE LA DISTANCIA, EN ESTE DIFÍCIL MOMENTO QUE ATRAVESAMOS.

“TRATEMOS DE SER TERNURA EN ESTOS TIEMPOS DE DUDAS Y MIEDO”