



LA IMPORTÀNCIA DE L'ESTABLIMENT DE RUTINES

Ja portem uns quants dies de confinament, i segurament està sent per a tots i totes, un moment excepcional i intens on s'interrelacionen diferents fases i estones del dia, algunes més positives que d'altres.

Amb la prèvia que cada casa és un món, ens sembla interessant plantejar algunes idees i propostes que poden afavorir a un benestar psicològic, emocional i afectiu dels vostres fills i filles, i en definitiva, de cada realitat familiar. Centrarem les recomanacions¹ en com i perquè és recomanable establir una certes rutines, és probable que moltes de vosaltres ja ho estigüeu fent i tingueu estructurat el dia, us animem a seguir-ho fent i us facilitarem algunes idees i suggeriments que esperem que us siguin útils.

Com sabem, el COVID-19 ens ha obligat a quedar-nos a casa, fent canviar el nostre medi espai i temps, modificant l'organització quotidiana i les rutines diàries. Una de les qüestions més importants, donada aquesta nova realitat, per tal de poder atendre a les necessitats de tots els membres de la família, és organitzar-nos i estructurar el dia a dia. És recomanable que la planificació sigui consensuada i la pugueu fer tots els membres de la família.

Per què?

- Per als més petits, les rutines els ajuden a predir què passarà, estar tranquils i sentir-se segurs afavorint el seu propi benestar.
- Per als infants i joves els ajudarà a reforçar l'autodisciplina i autonomia, és a dir, la capacitat d'autoregulació del seu propi dia a dia, fomentant hàbits saludables i d'aprenentatge.
- Als adults ens permet estructurar-nos, especialment en moments d'incertesa, la por es gestiona molt millor a través dels nostres comportaments saludables. També ens permetrà planificar i ocupar-nos equilibradament de les tasques domèstiques, el teletreball,... sense sobrecarregar a un dels membres de la família a l'hora que garantim que els menors puguin estar atesos sempre per algun adult.

Com fer-ho?

- Feu un horari setmanal conjuntament amb els vostres fills i filles. Fomenteu que tots els membres participin, encara que penseu que són petits (amb els més petits podeu fer ús d'imatges). Serà important vetllar per la dinàmica familiar i el benestar de tots els membres. Reviseu l'horari setmanalment, no doneu res per suposat i parleu-ne, aprofiteu aquest moment per cercar solucions a les dificultats del dia a dia.
- Recordeu que l'horari és una guia però sigueu *flexibles*, especialment si hi ha alguna activitat que us agrada i que voleu gaudir.

¹Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. (Març 2020). Recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses. Recuperat de:
https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gestió%20psicològica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708



- Respecteu els horaris de cadascú. Vetlleu tant pels espais diferenciats i individuals com pels espais d'activitats comunes i familiars.
- Col·loqueu els horaris en un lloc visible per a tothom.

Propostes sobre hàbits saludables i rutines

Tot i estar a casa, recordeu:

- Mantenir els horaris del son. L'hora d'anar a dormir recomanable pels més petits és entre les 20h i les 21.30h, mentre que pels joves és entre les 22.30h i les 23h.
- És recomanable treure's el pijama i vestir-se cada dia per evitar la sensació de discontinuïtat i poder organitzar els cicles del dia.
- Vetlleu per mantenir els hàbits d'alimentació saludable, higiene i activitat física.
- Afegiu als hàbits d'higiene rentar les mans sovint.
- Manteniu el contacte amb familiars, amics i persones de confiança.
- Limiteu l'exposició a jocs de pantalles i seguïu la planificació horària. Us recomanem que sigui un dels aspectes "menys negociables". Recordeu "supervisar" que el contingut sigui adequat a la seva edat.
- Les dues hores prèvies al descans és recomanable fer activitats relaxants, per exemple mirar contes, llegir, música relaxant... Pot ser un bon moment per iniciar-nos en les pràctiques de relaxació i meditació.

Algunes recomanacions d'activitats lúdiques a casa

- Activitats físiques en família: ball o coreografies pels més grans i activitats de psicomotricitat pels més petits.
- Activitats culturals virtuals: visites virtuals a museus, pel·lícules (si són de comèdia o alegres molt millor!), contes i lectures (virtual o en paper),
- Una acció solidària en la mesura de les possibilitats de cadascú, penseu alguna iniciativa comunitària que pugui oferir ajuda a algú. És un bon moment per educar en empatia i valors comunitaris. Per exemple: participar en la iniciativa d'aplaudiments, cartes amb COReducació, etc.
- Activitats creatives: pintura, manualitats, receptes de cuina...
- El dissabte i diumenge penseu activitats especials, dins la mesura del que sigui possible per a cadascú. Per exemple: fer el vermut, barbacoa, nit de cinema amb crispetes, pizza a casa, etc.
- Música de fons, canteu i bal·leu.

Propostes d'activitats per a fomentar un reforç positiu:

Busqueu imatges en blanc i negre per a aquells hàbits que voleu consolidar, amb la finalitat de posar color cada cop que s'hagi aconseguit. Si no agrada pintar, també serveix un cara contenta o un símbol (amb els més grans). És un reforç positiu intrínsec, posar color a allò que em costa i que vull millorar pel meu propi benestar. Us animem a que els adults ho feu també! Veureu al final de la setmana una fotografia dels resultats.

Pels alumnes que els costen els hàbits de treball:

Feu un Planning amb temps curts i objectius assumibles, de 20 o 30 minuts. Encara que moltes vegades amb aquests temps els adults ens preocupa que el nostre fill/a no acabi les tasques, no us neguitegeu. Es tracta d'anar consolidant l'hàbit d'aquests temps curts,



que li resultarà més possibles, i poc a poc anar-lo augmentant. Això sí, els temps han de dur-se a terme i han de mostrar la tasca realitzada.

Alguns exemples d'horaris

En funció de l'edat:

LLAR D'INFANTS	INFANTIL	PRIMÀRIA	SECUNDÀRIA	ALUMNES AMB POCOS HÀBITS DE TREBALL																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>DL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8.00 </td> </tr> <tr> <td>9.00 </td> </tr> <tr> <td>9.30 CONTES</td> </tr> <tr> <td>10.00 JOC LLIURE</td> </tr> <tr> <td>11.00 </td> </tr> <tr> <td>11.30 MÚSICA</td> </tr> <tr> <td>12.30 </td> </tr> </tbody> </table>	DL	8.00	9.00	9.30 CONTES	10.00 JOC LLIURE	11.00	11.30 MÚSICA	12.30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8.00 </td> </tr> <tr> <td>9.00 BON DIA</td> </tr> <tr> <td>9.30 </td> </tr> <tr> <td>10.00 ESPAI CREATIU</td> </tr> <tr> <td>11.00 JOC / FRUITA</td> </tr> <tr> <td>13.00 </td> </tr> <tr> <td>13.30 </td> </tr> </tbody> </table>	DL	8.00	9.00 BON DIA	9.30	10.00 ESPAI CREATIU	11.00 JOC / FRUITA	13.00	13.30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15.00 i Siesta</td> </tr> <tr> <td>16.00 ESTUDI</td> </tr> <tr> <td>17.00 tiempo libre</td> </tr> <tr> <td>18.00 ESTUDI</td> </tr> <tr> <td>19.00 tiempo libre</td> </tr> <tr> <td>20:00 SOPAR</td> </tr> <tr> <td>21.00 </td> </tr> <tr> <td>21:30 </td> </tr> </tbody> </table>	DL	15.00 i Siesta	16.00 ESTUDI	17.00 tiempo libre	18.00 ESTUDI	19.00 tiempo libre	20:00 SOPAR	21.00	21:30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15.00 i Siesta</td> </tr> <tr> <td>16.00 ESTUDI</td> </tr> <tr> <td>17.00 tiempo libre</td> </tr> <tr> <td>18.30 JOC VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>19.00 ESTUDI</td> </tr> <tr> <td>20.00 tiempo libre</td> </tr> <tr> <td>21:00 SOPAR</td> </tr> <tr> <td>22.00 </td> </tr> <tr> <td>22:30 </td> </tr> </tbody> </table>	DL	15.00 i Siesta	16.00 ESTUDI	17.00 tiempo libre	18.30 JOC VIRTUAL	19.00 ESTUDI	20.00 tiempo libre	21:00 SOPAR	22.00	22:30
DL																																						
8.00																																						
9.00																																						
9.30 CONTES																																						
10.00 JOC LLIURE																																						
11.00																																						
11.30 MÚSICA																																						
12.30																																						
DL																																						
8.00																																						
9.00 BON DIA																																						
9.30																																						
10.00 ESPAI CREATIU																																						
11.00 JOC / FRUITA																																						
13.00																																						
13.30																																						
DL																																						
15.00 i Siesta																																						
16.00 ESTUDI																																						
17.00 tiempo libre																																						
18.00 ESTUDI																																						
19.00 tiempo libre																																						
20:00 SOPAR																																						
21.00																																						
21:30																																						
DL																																						
15.00 i Siesta																																						
16.00 ESTUDI																																						
17.00 tiempo libre																																						
18.30 JOC VIRTUAL																																						
19.00 ESTUDI																																						
20.00 tiempo libre																																						
21:00 SOPAR																																						
22.00																																						
22:30																																						

Us adjuntem la plantilla del Planning en blanc per si us pot ser útil, per si voleu complementar el que ja teniu fet a casa, o en voleu fer un de propi segons les necessitats de cadascú i les recomanacions.

Recordar-vos que si teniu propostes d'activitats que us hagin ajudat durant aquest dies i les voleu compartir, podeu fer-ho a alella.suportpsicopedagogic@gmail.com, entre tots i totes transitar aquest moment serà més fàcil!

La setmana que ve la comunicació girarà entorn a l'educació emocional. Parlarem de les emocions i proposarem eines a les famílies per ajudar a comprendre i a parlar sobre la situació que estem vivint amb els fills i filles, en definitiva, facilitarem estratègies perquè aquesta situació tan excepcional no ens impedeixi posar atenció en acompanyar, comunicar i conèixer com ho estan vivint els nostres fills i filles,

Estem a la vostra disposició, una forta abraçada i molts ànims.

Anna Armengol Cabeza
Servei Psicopedagògic Municipal d'Alella