



Guía de apoyo para la familia

Rutinas en tiempos de crisis



Cuando hablemos de rutinas para los niños, encontramos muchos beneficios y bondades de esta sana práctica, les contribuye al equilibrio emocional, les otorga seguridad y tranquilidad, le enseñamos a través de esta perseverancia y constancia, les ayuda a descubrir el mundo y eventualmente mejora el ambiente familiar, sin embargo esta descripción podría servirnos mejor si no nos encontráramos en medio de una pandemia, Por lo que aquí surge la pregunta ¿rutinas si o rutinas no?, lo cierto es que eso es algo que tendrá que decidir cada adulto responsable de acuerdo con la realidad de cada familia, sin embargo, te dejo algunos aspectos a considerar:



1- Adecuar la rutina: esta bien tener una rutina, de cierta manera contribuye a la organización del hogar, sin embargo en tiempo de emergencia será necesario generar una nueva rutina donde contemple los nuevos factores presentes.



2- A veces no sirve: en el contexto en el cual nos encontramos, es probable, que algún día no sea posible llevar a cabo la rutina al pie de la letra por A, B o C motivo, es esperable y no pasa nada si te relajas un día, recuerda que todos se encuentran en una situación compleja , es difícil para todos, por lo que si deciden un día dejar de lado la rutina para mañana volver a intentarlo está bien.



3- Flexibilidad: Esta palabra será clave para poder enfrentar el tiempo que viene, requeriremos de la capacidad de flexibilizar en algunas cosas, ya sea bajar un poco los niveles de exigencia, tolerar un poco mas el desorden, delegar responsabilidades, flexibilizar horarios, etc. Les ayudara a enfrentar este periodo de mejor manera.



4- Nuevos objetivos: Recordemos que, en nuestra rutina de emergencia, nuestro plan tendrá nuevos objetivos, que deben apuntar a darles tranquilidad emocional a nuestros niños y niñas, otorgándole responsabilidades, integrándolos a la rutina y responsabilidades de participación al interior de casa.

Daniela Rocio Cárdenas Massiani
Trabajadora Social
El Redentor Anexo