

RUTINA Y DINÁMICAS FAMILIARES

En las últimas semanas no solo hemos tenido que reorganizar forzosamente nuestras actividades cotidianas, sino que hemos intentado que nuestros hijos e hijas internalicen correctamente los contenidos académicos guiados a distancia por sus profesores. Pero ¿cómo hacerlo cuándo tengo dos, tres o incluso más niños/as en casa? O peor aún, cuando no tengo ni siquiera la opción de llevarlos al parque, al cine o a andar en bicicleta y debo mantenerlos ocupados y entretenidos dentro del hogar.

Frente a este panorama el proceso de aprendizaje se hace muy complejo, ya que seguramente estarán centrándose en lo urgente, es decir, intentar que el hogar siga funcionando con todos los integrantes que componen el núcleo familiar de manera armónica. Es aquí donde se hace fundamental instaurar una rutina cotidiana en casa, ya que sin ella es muy complejo que los estudiantes logren internalizar el aprendizaje requerido.

Instaurar rutinas en casa se hace fundamental para que los niños y niñas tengan una sensación de seguridad y tranquilidad en su ambiente. Además, está demostrado que establecer horarios y hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional, colaborando de esta forma en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, y también en su personalidad.

Según el psiquiatra y educador austríaco, Rudolf Driekurs, *“la rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensiones a la vida. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad”*.

Es fundamental comprender que en este último tiempo, la rutina de los niños, niñas y adolescentes se ha visto modificada abruptamente por una situación que por sí sola genera estrés y ansiedad. Si a eso le sumamos un quiebre en las actividades diarias, se hace evidente que el nivel de ansiedad en los estudiantes se verá incrementado. Es por ello que aun cuando la rutina que se adecuara a cada dinámica familiar será distinta, según las características de la propia familia, es fundamental instaurar cuanto antes una, no solo por el proceso de aprendizaje, sino que también para generar una sensación de mayor estabilidad emocional.

IDEAS PARA CONTINUAR CON LA RUTINA EN CASA:

Como se señalaba en los párrafos anteriores, cada dinámica familiar es distinta, por ende, no podemos establecer arbitrariamente una única rutina para todos los y las estudiantes. Es por ello que cada familia, atendiendo a sus necesidades, deberá buscar e instaurar una rutina que se adapte a su propia realidad.

Sin embargo, se sugiere lo siguiente:

1. En caso que se trate de niños y niñas pequeños, se aconseja realizar con ellos una lista de las actividades que deben realizar antes de que termine el día. Es importante contemplar en ese listado actividades que sean de esparcimiento.
2. Anotar todas las actividades que ellos/ellas nos señalen, y luego será usted como adulto quien le asigne un orden cronológico a dichas actividades.
3. ¡Realicemos un horario! En una cartulina de color llamativo y decoración que identifique a nuestro hijo/a realicemos en conjunto con ellos un horario que contemple todos los días de la semana y horario que se asignará a cada actividad.

Si son varios hijos en la misma casa, se sugiere que entre ellos puedan ir alternando las actividades, siempre y cuando usted observe dificultad para que puedan llevar la misma rutina juntos. Es decir, si usted se da cuenta que no se concentran realizando tareas juntos, o tienden a discutir o distraerse entre sí, asigne horarios diferidos entre ellos para las distintas

actividades: por ejemplo, mientras uno realiza tareas, el otro puede dedicar ese horario a actividades de esparcimiento.

Ten en cuenta:

- ✓ Antes de comenzar, **explícale** por qué es necesario para él/ella su rutina. De esta forma la rutina cobrará sentido para ellos y potenciará la responsabilidad.
- ✓ Es importante que sea **regular**, es decir, misma hora todos los días.
- ✓ Establezcan horarios **realistas y flexibles**.
- ✓ Al final del día **revisen conjuntamente** si ha cumplido con sus actividades diarias. Si es así, es importante reconocer su logro con un elogio o “acumular puntos” hasta el día viernes para asignarle una gratificación concreta (la comida que le gusta, un dulce, más tiempo para actividades que le sean placenteras, etc.)
- ✓ Reservar un espacio para sus **actividades divertidas** ¡Es imprescindible!
- ✓ **Coloca** su cartulina en un lugar **visible**. De esta forma la podrá ver todos los días y saber qué actividades tiene que hacer en cada momento.
- ✓ **¡Últimos 5 minutos!** Avisa a tu hijo cinco minutos antes del cambio de actividad.
- ✓ **Introduce cambios** de vez en cuando. No todas las semanas deben ser iguales, es importante que haya algunos pequeños cambios para no caer en la monotonía.

Para finalizar, es importante considerar que instaurar una nueva conducta es un proceso que no se obtiene de la noche a la mañana, por lo tanto, no te frustres si los primeros días no obtienes los resultados esperados. Las conductas llevan un tiempo en convertirse en hábitos, por lo que no dejes de repetir la rutina con tus hijos día tras día hasta que veas que existió aprendizaje. ¡Ánimo!