

RUTINAS DIARIAS EN CASA

En estos días que tenemos que estar en casa es importante que tengamos una rutina de horarios y hábitos, igual que cuando vamos al colegio.

Os propongo como ejemplo unas rutinas para orientaros y que podéis seguir diariamente.

Hay cosas que podéis hacer solos y otras en compañía de vuestra familia.

Por la mañana:

- *Despertarse y levantarse a aproximadamente la misma hora todos los días.*
- *Realizar a continuación un ritual de higiene matutina (asearse o ducharse, o bien lavarse las manos y la cara, etc.).*
- *Desayunar*
- *Realizar la siguiente higiene: lavarse los dientes y las manos.*
- *Ordenar la habitación y ayudar con tareas de la casa.*
- *Realizar un poco de tarea de los deberes del colegio.*
- *Realizar algo de actividad física, puedes hacer durante 30-45 minutos. Podéis ayudaros de algunos vídeo de Youtube para hacer ejercicios fáciles en casa, os pongo algunos vídeos de ejemplo:*

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

<https://www.youtube.com/watch?v=zYhzTHw5-7o>

- *Bebe algo de agua y si quieres un ligero tentempié de media mañana.*
- *Airsearse y recibir algo de sol, si las condiciones climáticas lo permiten: asomarse a la ventana, salir un rato al balcón o terraza, salir al jardín, etc.*
- *Colaborar en la preparación de la comida y en otras actividades domésticas, como poner la mesa, recoger los platos, etc.*
- *Comer, de manera equilibrada. Acordaos siempre de lavaros bien las manos antes de comer. Ayudar a recoger la mesa.*

Por la tarde:

- *Realizar una siesta corta, preferentemente de entre 20 y 30 minutos, sin llegar a meterse en la cama.*

- Realizar una actividad relajante como puede ser: Leer, escribir, escuchar música, pintar, hablar con tu familia.
- Realizar un juego en familia. Nosotros os iremos dando ideas a través del blog, aquí os pongo alguno:

<https://youtu.be/hq3LUTHsl3c>

<https://www.youtube.com/watch?v=P8UbF6oeRAU>

- Podéis hacer otro poco de ejercicio físico pero más tranquilo como por ejemplo Yoga. Mirad estos vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

- O si preferís actividad física muy leve, que no mantenga demasiado activada a la persona para no dificultar la conciliación del sueño, como un breve paseo por casa o ejercicios suaves de estiramientos.
- Realizar higiene, que puede ser rápida o, si no ha habido ducha o baño en la mañana, realizar este ahora.
- Colaborar en la preparación de la cena y en las actividades relacionadas, como poner y quitar la mesa. Deberá existir una separación temporal de al menos dos horas entre la última comida del día y la hora de acostarse.

Por la noche:

- Llevar a cabo alguna actividad relajada, después de cenar, que no implique movimiento: ver una película tranquila o documental, una serie o algún contenido televisivo que sea relajado; ver fotografías, escuchar música, leer, etc.
- Antes de acostarse, realizar la higiene de dientes de manera correcta.
- Realizar los preparativos habituales previos a meterse en la cama, que deberán ser los mismos cada día.
- Acostarse todos los días a la misma hora.