



GUIA PRACTICA EN MANEJO DEL TIEMPO EN CASA Y LUDICA FAMILIAR EN CONFINAMIENTO

SEGUIR UNA RUTINA



Es importante fijar cada día nuestras tareas para saber, cuando nos levantamos, a qué vamos a dedicar el tiempo. También lo es mantener todas las rutinas y hábitos que sean posibles: mantener horarios de comidas y sueño, llevar una alimentación equilibrada, moverse.

RESPECTAR LOS ESPACIOS COMUNES



Cuando se va a pasar tanto tiempo encerrado y en familia lo aconsejable es fijar acuerdos sobre el uso de los espacios comunes y respetar los horarios y costumbres de las personas con las que convives y con las que ahora se va a pasar mucho más tiempo de lo que es habitual.

ESPACIOS PRIVADOS



Otro consejo es asumir la importancia, cuando hay que convivir tantas horas juntos, de que cada miembro de ese núcleo tenga un espacio para desconectar. Se trata de acordar un espacio para refugiarse cuando nos sintamos nerviosos o irritados; un lugar en el que los demás miembros del grupo familiar nos van a dejar tomarnos nuestro tiempo hasta que baje el malestar.

MIMO CON LOS MAYORES



Si las personas obligadas al aislamiento son mayores, la ayuda de los seres queridos es fundamental. Hay que asegurarse de que están cuidando la alimentación, de que se toman los medicamentos tal y como su médico les indica, que la información que les llega del avance de la enfermedad y las medidas a adoptar sea veraz.

JUEGOS DE MOVIMIENTO O GRUPO



Estos juegos son adecuados para familias numerosas o para jugar todos juntos ,adultos y niños y niñas. Cada día debemos estimular los juegos de movimiento, aunque sea por dentro de casa. Algunas ideas son:Escondite por las habitaciones,ocultar objetos o juguetes por la casa y jugar al «frio o caliente»,Carreras de gusanos, boca abajo, por el pasillo,el juego de las sillas cooperativas,pica pared,el twister.