

DISEÑANDO UN PLAN FAMILIAR: CALENDARIO y RUTINA

El cambio de rutina que estamos experimentando como sociedad nos genera inestabilidad, incertidumbre y desequilibrio. En general, a los seres humanos nos cuesta trabajo aceptar los cambios y se sabe que a los niños mucho más, lo cual genera en ellos más variaciones en sus emociones (frustración, enojo, incomodidad) y más descontrol.

Seguramente muchos de ustedes tendrán que seguir trabajando desde casa en las próximas semanas, por lo que diseñar un calendario y una rutina familiar puede ayudar a todos los integrantes de la familia, ya que nos aportan claridad para saber qué planeamos hacer durante un periodo determinado de tiempo y durante un día en específico.

Cuando hacemos a los niños partícipes de estas herramientas y las ajustamos a sus necesidades, les aportamos **habilidades socio-emocionales**, tales como: **seguridad, independencia, confianza y orden**, que los ayudan a regularse emocionalmente porque su día a día se vuelve predecible, estable y consistente; así como a fluir de manera más positiva durante el día, ya que saben qué esperar del día y de los adultos a su cuidado y comprenden qué se espera de ellos.

CALENDARIO

Hacer un calendario de las semanas que estarán en casa ayuda a los niños a visualizar qué es lo que pasará en los próximos días y semanas, recordemos que en la etapa de desarrollo en la que se encuentran, aún no comprenden la relación espacio-temporal.

Quizá en este momento aún no sabemos con exactitud cuántas semanas pasaremos en casa, sin embargo cada familia puede anticipar y marcar en su calendario algunos momentos clave. Y conforme vayan teniendo información de cuándo regresarán a la rutina normal, o cuándo podrán salir de vacaciones, etc., la pueden incluir explicándosela visualmente a los niños.

Se sugiere lo siguiente:



- Tamaño grande: media cartulina o cartulina completa para los más pequeños. También pueden encontrar en internet plantillas para imprimir.
- Colocarlo al nivel de los niños en un lugar de paso continuo para todos.
- Hacer dibujos o pegar fotos pequeñas de los eventos relevantes.
- Si se usan palabras escritas, leérselas constantemente.
- Usar un señalizador para marcar el día actual.



Una variante que puede servir para los niños Maternales y Preescolares es que al finalizar el día, hagan juntos un dibujo de lo más relevante que ocurrió en el día para tener registro visual de sus vivencias, y así poder revisar y recordar cada determinado tiempo lo que han hecho y disfrutado.

RUTINA

Tener una rutina diaria establecida y regular ayuda a los niños a entender específicamente qué va a pasar ese día y todos los días de la semana. Mientras más constante sea, más beneficios genera en el niños y en los adultos pues se evitan los conflictos y se aumenta el orden, la estabilidad y la auto-regulación emocional, ya que el ambiente se vuelve predecible y confiable.

Es importante balancear el tipo de actividades, es decir, momentos en familia y momentos individuales, actividades con alta actividad física y otras relajadas, y también actividades de arte, de cocina, de motricidad, de ciencia, de lectura, de escritura, de exploración, de construcción, etc., con la finalidad de variar el tipo de interacción para mantener interesados y motivados a los niños. También hay que marcar los momentos de recoger y de aseo personal (por ejemplo: lavar manos antes de comer), de modo que los niños tengan claros todos los pasos que tienen que seguir.

Los lunes, miércoles y viernes les enviaremos sugerencias de actividades sencillas y variadas de acuerdo a cada edad para que puedan incluirlas en sus rutinas.

También recomendamos incluir momentos donde los niños participen en las labores de la casa, manteniendo expectativas realistas de cómo lo harán dependiendo de su edad:

De 2 a 3 años	De 4 a 6 años
- Recoger juguetes - Sacudir cosas o muebles a su altura - Colgar ropa - Clasificar calcetines - Limpiar la mesa - Regar plantas - Ayudar a preparar algo de la comida	- Todos los anteriores - Recoger su cuarto - Hacer su cama - Poner la mesa - Alimentar a las mascotas - Clasificar ropa para lavar - Acomodar las compras del super - Vaciar los botes de basura - Barrer

De esta manera, tanto papá como mamá podrán reservar momentos de trabajo, podrán coordinarse para que mientras uno juega con los niños, el otro pueda trabajar y viceversa. O si se cuenta con otra persona de apoyo incluirla en el plan (abuelitos, tíos, hermanos grandes, etc.).

Otra recomendación es avisar a los niños cuando va a haber transición entre una actividad y otra, sobre todo cuando estén muy enganchados en algo o sea de sus favoritas. Sugerimos que usen una alarma para marcar los últimos minutos y que les anticipen verbalmente: “Faltan 5 minutos para..., faltan 2 minutos y vamos a..., en 1 minuto recogemos juntos..., etc.” Otra estrategia que puede funcionar para las transiciones es que canten una canción como la de “Clean up” o adapten cualquier otra que conozcan.



Para evitar que el tiempo de recoger sea desgastante, es válido que papá y mamá ayuden, pues así bajamos el nivel de expectativa y podrán concretar la misión de manera exitosa.

Se sugiere:

- Hacerla de manera visual, colocarla a la altura de los niños y en un lugar de paso continuo para todos.
- Lo ideal es usar fotos reales de los niños haciendo esas actividades (Tomar las fotos puede ser una primer actividad juntos en la que simulen todas las posibilidades que pueden hacer en casa).
- Usar un señalizador para marcar el momento actual del día.

Es posible que en el transcurso de un día o semana hayan cambios, por lo que se recomienda preparar a los niños para ello platicándoles la razón del cambio y haciéndolo de manera visual en la rutina y/o en el calendario.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.00 am			- Despertar y saludar - Vestirse y peinarse		
7.30 am			- Lavar manos - Desayunar - Lavar dientes		
8.00 am			Tareas de casa		
8.30 am	Juego libre	- Actividad Kokun - Recoger	Juego libre	- Actividad Kokun - Recoger	Juego libre
9.30 am	- Actividad Kokun - Recoger	Juego libre	- Actividad Kokun - Recoger	Juego libre	- Actividad Kokun - Recoger
10.30 am	Cuento	Baile	Cuento	Baile	Cuento
11.00 am			Lunch		
12.00 pm			Relajación o siesta		
1.00 pm	- Actividad Kokun - Recoger	Juego libre	- Actividad Kokun - Recoger	Juego libre	- Actividad Kokun - Recoger



Les incluimos un ejemplo, sólo recuerden que la idea es ajustarlo a lo que es conveniente para cada familia de acuerdo a la edad de sus hijos.

COMIDAS y PERIODOS DE RELAJACIÓN o SIESTA

Recomendamos que mantengan los mismos horarios que tenemos en Kokun y que éstos se respeten todos los días, ya que les ayudará a lograr estabilidad en su reloj biológico y los beneficiará en poderse auto-regular con mayor facilidad.

En particular para las comidas, una estrategia que les puede ayudar es preparar un calendario de desayunos, comidas y cenas, para que los niños puedan anticipar qué comerán cada día y puedan apoyar en su preparación.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
		Huevo con salchicha	Quesadilla	Mollete	Huevo con salchicha	Cereal	Queso con nopal
Cena							
		Sandwich	Cereal	Sandwich	Quesadilla	Hot dog	Cereal
							Mollete

¡Les deseamos mucha suerte en la implementación de estas ideas y seguimos en contacto para cualquier duda o asesoría que requieran de manera individual!