Taller Lecto Escritura 04/05/2020

***La importancia de establecer rutinas y cuidarse durante la cuarentena***

Estamos viviendo una situación inesperada, en la que debemos permanecer en casa, por nuestra salud y la de los demás. Así que, es importante dedicar tiempo a planificar cómo vamos a establecer una rutina y organizar la convivencia durante el tiempo que dure el confinamiento.



***Claves para establecer una rutina:***

La rutina debe cumplir una misión importante: planificar tareas para optimizar la gestión de nuestro tiempo. La rutina no tiene que pretender ser similar a la normal (estamos en una situación excepcional), pero sí tiene que cubrir las mismas necesidades: trabajar, dedicar tiempo a la familia, al ocio, a las relaciones sociales, al ejercicio físico y a la alimentación sana… dedicarnos tiempo a nosotros mismos.

***Algunos puntos que podemos incorporar:***

***Tiempo familiar***

Decide cuánto tiempo vas a pasar en familia, haciendo tareas conjuntas, por ejemplo: jugando a juegos de mesa (por ejemplo: el ludo, armar un rompecabezas, entre otros), actividades interactivas que ejerciten la mente y que desarrollen la creatividad. En definitiva, juegos que impliquen a toda la familia para fomentar la unidad. Se pueden asignar tareas del hogar: ayudar a cocinar, limpiar, ordenar la casa, etc.

También puedes aprovechar el tiempo de cuarentena para asumir nuevas responsabilidades: prepararse el desayuno, hacerse su propia cama, doblar su ropa limpia y guardarla en su sitio, etcétera.

### ***Tiempo de ocio***

Aprovecha para volver a recuperar aquellos hobbies caseros que tenías olvidados por falta de tiempo como: ver películas, leer un libro, escuchar música, escribir, pintar...lo que siempre te ha gustado pero nunca has podido dedicarle demasiado tiempo.

### ***Tiempo social***

Hoy en día tenemos la suerte de que la tecnología nos facilita poder estar en contacto con amigos y familia sin salir de casa, a través de apps de videoconferencia o de mensajería instantánea como Whatsapp. Ponte un horario limitado para hablar por teléfono y socializar “virtualmente”.

### ***Alimentación saludable***

Adquiere alimentos que puedan conservarse durante largos periodos de tiempo para cumplir con el estado de alarma y no tener necesidad de salir a la calle y exponerse como, por ejemplo: arroz integral, pasta integral, avena, legumbres, frutos secos, productos congelados como carne y pescado; etc.

Además, es importante que comas frutas y verduras todos los días porque ayudan al sistema inmune, gracias a que son las mayores fuentes de vitaminas. También puedes buscar recetas de cocina por internet, es una forma de sentirse satisfecho con uno mismo, ¡y descubrir nuevos platos para deleitar tu paladar y compartir con tu familia!

### ***Ejercicio físico***

El sedentarismo puede ser uno de los grandes enemigos con los que combatir estos días. Buscar tablas de ejercicios, bailar, aprovechar los recursos que tengas en casa y realizarlo en familia puede ayudar a crear un buen hábito.

Es importante realizar actividad física, aunque estés en casa. En internet tienes todo tipo de propuestas para mantenerte activo/a. La primera hora de la mañana puede ser un buen momento para iniciar el día con una rutina física.

### ***Tiempo para informarte***

Es necesario estar bien informado ante la situación de emergencia que vivimos, pero un exceso de información nos puede a llevar a sufrir ansiedad y malestar. Establece un horario para acceder a la información, pero no estés siguiendo la evolución de Covid-19 constantemente, tienes que cuidar tu salud mental. Quizás es buena idea dedicar un rato por la mañana y otro al final del día a informarse.

***¡ACTIVIDAD!***

Ahora, les proponemos hacer un verdadero o falso entre todos acerca de lo que acabamos de leer:

1. No es necesario establecer una rutina durante el aislamiento, las cosas pueden hacerse en cualquier momento.
2. Dentro de una rutina pueden incorporarse nuevos o recuperar viejos hábitos, como por ejemplo… leer un libro.
3. Es sano estar todo el día mirando las noticias acerca del covid-19.
4. Estar en éste periodo de aislamiento es una buena oportunidad para dedicarle el tiempo a aquellas cosas que en nuestra vida cotidiana no podemos.
5. El sedentarismo es el mejor amigo para “matar” el tiempo.
6. La actividad física y mantener una alimentación saludable son importantes para seguir incorporando buenos nutrientes, estar activos y tener buena salud.
7. Hoy en día tenemos dificultades para comunicarnos con nuestros seres queridos a la distancia.
8. Es importante dedicar un poco de tiempo al ocio… es decir, hacer diferentes actividades de nuestro agrado.