

El establecimiento de rutinas en estos días de aislamiento doméstico por el **coronavirus** es una oportunidad para contar con la opinión, la responsabilidad y el compromiso de niños, niñas y jóvenes.

La Educación tiene un componente esencial: **asumir responsabilidades ciudadanas amparadas por los propios derechos.**

Aquí planteamos unos **ámbitos generales sobre los que establecer acuerdos** que nos hagan avanzar en un proceso madurativo y de aprendizaje de asunción de **responsabilidades** y de expresión de **preferencias**, componentes básicos de la **participación juvenil.**

Un objetivo de esta propuesta es que los jóvenes nos digan en qué momento del día realizarán estas tareas. Así podremos **conversar sobre la viabilidad de sus planteamientos** y, seguro, **descubrir formas ingeniosas de cumplir con unos mínimos** que esta convivencia intensiva nos está imponiendo. En vez de partir de un horario, **partimos de un listado de tareas que atender** y lo complementamos con el momento del día en que lo haremos. Quizá arrancar el día con una **asamblea familiar** para fijar objetivos y revisar el día anterior pueda ser una opción.

Se recomienda distribuir el tiempo en 10 tareas durante el día.

- |          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <p>Jugar.</p> <p><b>No solo es que jugar contribuye al desarrollo, además cualquier esfuerzo que venga después será mejor recibido. Incluimos aquí desarrollar juegos en familia.</b></p>                                                                                     |
| <b>2</b> | <p>Hablar con amigos y amigas.</p> <p><b>Asegurarles que haremos lo posible para que puedan seguir en contacto con sus amistades. A diario pasan muchas horas con sus compañeros de clase. Sentirlos cerca ayudará a mitigar su percepción del aislamiento.</b></p>           |
| <b>3</b> | <p>Estudiar.</p> <p><b>Va a ser todo un reto mantener la rutina escolar. El paso de una metodología presencial a una virtual de un día para otro supondrá un esfuerzo para todos. Sin embargo, seguir comprometidos con ella traerá grandes beneficios a medio plazo.</b></p> |
| <b>4</b> | <p>Ejercicio.</p> <p><b>El sedentarismo puede ser uno de los grandes enemigos a batir. Buscar tablas de ejercicios, bailar, aprovechar los recursos que tengamos en casa y realizarlo en familia puede ayudar a cimentar un buen hábito.</b></p>                              |
| <b>5</b> | <p>Tareas domésticas.</p> <p><b>Tener la casa ordenada, la sensación de orden físico nos predispone al orden mental. Siendo conscientes del esfuerzo que supone le daremos un mayor valor y contribuiremos a reducir desorden y suciedad.</b></p>                             |
| <b>6</b> | <p>Leer.</p> <p><b>Pocas ocasiones más propicias tendremos para estimular este hábito. Fomentar las lecturas puede ser toda una experiencia.</b></p>                                                                                                                          |

**7** Higiene personal.

Puede dar la sensación de que con el sedentarismo podemos relajar nuestra higiene personal. Nada más lejos de la realidad. Mantener los hábitos de cuidado personal nos prepara para afrontar tanto el día a día como las incertidumbres que este momento nos ofrece. Frente al nuevo coronavirus, la higiene es una de las pocas formas de acción eficaz contra la enfermedad con las que contamos en este momento como individuos. También ordenar los períodos de sueño nos ayudará a equilibrar nuestra energía y nos hará más sencillo volver a nuestra rutina anterior una vez esta situación se reconduzca.

**8** Hablar con la familia.

El aislamiento no solo nos separa de los amigos y compañeros, también de otros familiares y en especial de nuestros mayores. Que podamos hablar con ellos será beneficioso para todos.

**9** Comida saludable.

Quizá en este período hagamos más comidas en casa de las que solíamos hacer. Por lo tanto, planificar la dieta y hacer un uso responsable de los alimentos nos supone nuevos esfuerzos.

**10** Tiempo libre.

Reservar un período de tiempo para emplearlo con libertad. El desarrollo de la autorregulación pasa por aprender a gestionar estos espacios.

Junto a estos puntos hay, desde luego, otros añadidos como es **informarse a través de fuentes fidedignas** y seguir las **recomendaciones e indicaciones de las autoridades** tanto para prevenir los contagios como para atender a nuestros enfermos. **Adaptar esta información** a niños, niñas y adolescentes les convertirá en verdaderos aliados para frenar esta emergencia. **Sentir que ellos también están movilizados contra la pandemia les integra como ciudadanos** y les hará saber que se cuenta con ellos para el futuro más próximo.