

Educación contra el coronavirus: 10 tareas de la rutina diaria

(/educa)

INICIAR SESIÓN

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



Imagen: Picsea/Unsplash

La Educación en Derechos de Infancia (/educa/educacion-derechos) tiene un componente esencial: **asumir responsabilidades ciudadanas amparadas por los propios derechos.**

DONA AHORA

participacion infantil y juvenil .

Un objetivo de esta propuesta es que niños y niñas 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.

1. Jugar.

No solo es que jugar contribuye al desarrollo infantil, además **cualquier esfuerzo que venga después será mejor recibido**. Incluimos aquí desarrollar juegos en familia.

2. Hablar con amigos y amigas.

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.

3. Estudiar.

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.

4. Ejercicio.

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.

5. Tareas domésticas.

DONA AHORA

6. Leer.

Pocas ocasiones más propicias tendremos para estimular este hábito. Comentar las lecturas puede ser toda una experiencia.

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.

DONA AHORA

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.**

10 TAREAS DE LA RUTINA DIARIA FAMILIAR PARA AFRONTAR EL AISLAMIENTO

1 Jugar 

2 Tiempo con sus amistades 

3 Estudiar 

4 Ejercicio 

5 Tareas domésticas 

6 Leer 

7 Higiene personal 

8 Hablar con la familia 

9 Comida saludable 

10 Tiempo libre 

Para los niños, niñas y adolescentes, sentir que ellos también están movilizados contra la pandemia del COVID-19 les integra como ciudadanos y les hará saber que se cuenta con ellos para el futuro más próximo.

unicef 
unicef.es/educa

#educaDerechos #educaCOVID19

DONA AHORA

España

Dona y ayúdanos a suministrar material sanitario para luchar contra el coronavirus.

Elige ahora tu aportación

50€	80€
100€	Otra cantidad

Con **80€** podemos proporcionar 86 mascarillas respiratorias para prevenir el contagio

Déjanos tu email

Email - OBLIGATORIO*

DONA CON

DONA CON TARJETA

Si prefieres, contacta con nosotros en el 900 907 500 (tel:900907500) de lunes a viernes de 9:00h a 21:00h y sábados de 11:00h a 17:00h | socios@unicef.es (mailto:socios@unicef.es)

Donar por transferencia bancaria:

CaixaBank ES88 2100 5731 76 0200257674

DONA AHORA

©2018 UNICEF España

SOBRE UNICEF

[Publicaciones \(/publicacion\)](#)

[Trabaja con nosotros \(/trabaja-unicef\)](#)

ÁREA DE PRENSA

[Noticias \(/noticia\)](#)

[Notas de prensa \(/prensa\)](#)

DONA AHORA

(mailto:educacion@unicef.es)

SÍGUENOS



¿QUIERES UNIRTE A LA RED DE
EDUCADORES?

REGÍSTRATE

[Privacidad \(/politica-privacidad\)](/politica-privacidad)

[Aviso legal \(/avisos-legales\)](/avisos-legales)

[Contacto \(/conoce/oficinas-unicef/comite-espanol\)](/conoce/oficinas-unicef/comite-espanol)

[Mapa web \(/mapa-web\)](/mapa-web)