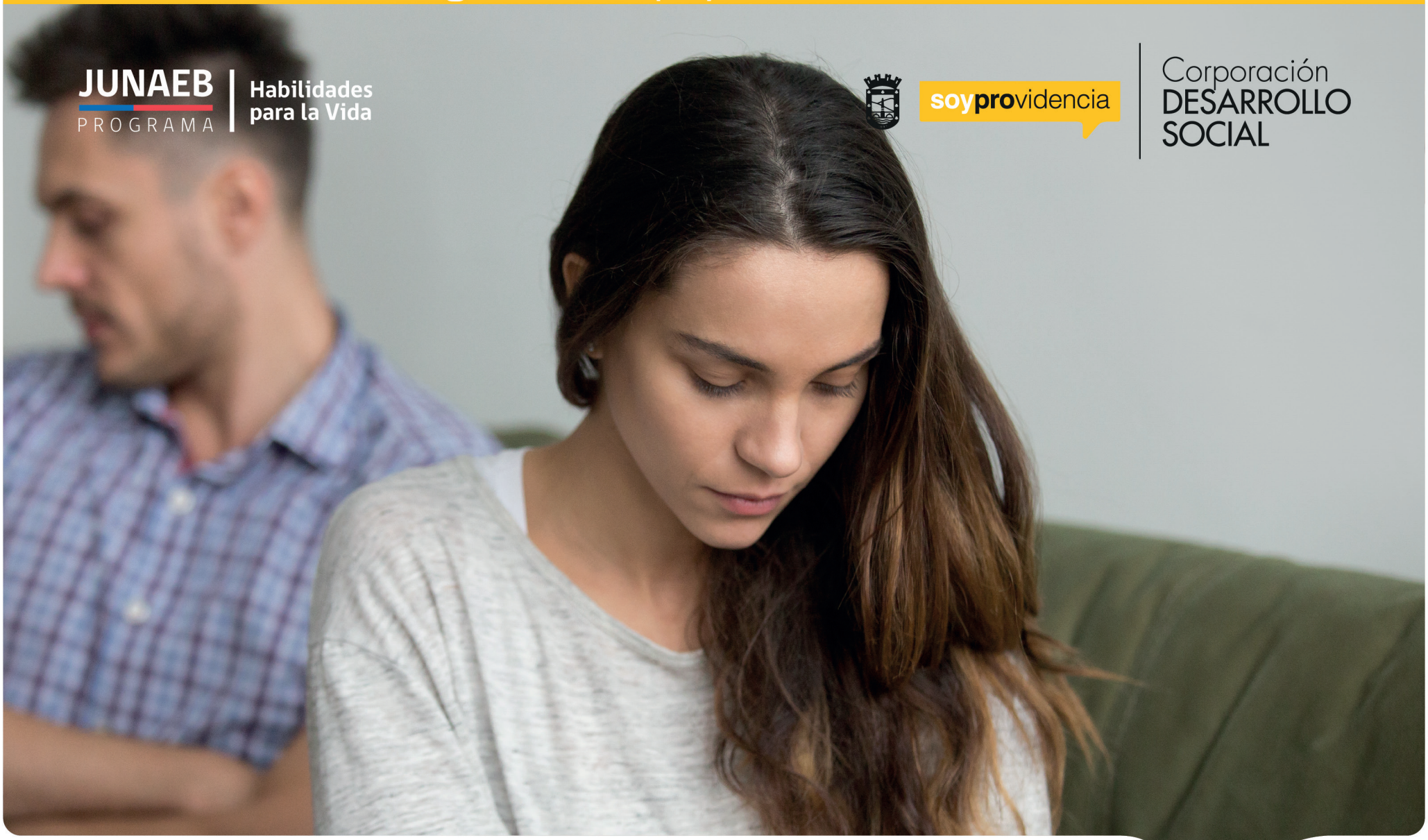
Programa de Apoyo Socioemocional



Resiliencia:

Adaptación y Felxibilidad

2º ciclo y Educación Media

Resiliencia
Hábitos y Rutinas en Adolescentes

Para muchos/as adolescentes la llegada de la pandemia significó la idea de unas largas vacaciones sin fecha cierta de término, donde las rutinas instaladas por asistir al colegio o liceo, se podrían dejar atrás.

Esta idea en muchos casos no pasó a ser más que eso, una idea, pero en otros se volvió una realidad que trajo diversos conflictos a la hora que padres/madres o adultos responsables quisieron volver a ordenar.

De esta reflexión surge la pregunta de ¿cuál es la importancia de los hábitos y rutinas? y ¿por qué se ha vuelto un tema de interés en este contexto de pandemia?

Los hábitos son definidos por la Real Academia Española como un *"Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas"* por tanto, son aquellas acciones que realizamos con permanencia en el tiempo y que pasan a ser parte de nuestro día a día, como el comer, el dormir, asearnos, etc.

Las rutinas en tanto son definidas también por la RAE como*"1.-Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática. 2. Secuencia invariable de instrucciones que forma parte de un programa y se puede utilizar repetidamente".*
Serían así, la forma en que organizamos los hábitos que tenemos incorporados, así como también las tareas propias de nuestro rol y rango etario, como por ejemplo realizar deberes académicos *(colegio, liceo, universidad)*, cuidar a nuestros/as hijos/as, limpiar nuestro espacio, trabajar *–ya sea en la modalidad remota o presencial-* etc.
Esta forma de organizar nuestro quehacer, implica horarios y la división de nuestro tiempo de acuerdo a la cantidad y duración de las tareas que tenemos.

[1]Según la Real academia Española, en https://dle.rae.es/h%C3%A1bito
[2]Según la Real academia Española, en https://dle.rae.es/rutina

De esta manera, con hábitos y una rutina establecida podremos:

- **Ocupar nuestro tiempo** ▸ Evitando sentirnos abrumados por el encierro
- **Organizarlo** ▸ evitando estresarnos por acumulación de tareas
- **Fomentar las responsabilidades de todos/as los/as integrantes del grupo familiar,** en especial de los niños/as y adolescentes. ▸ Disminuyendo así los conflictos por temas domésticos.

¿Cuáles son los hábitos que no debemos descuidar en la rutina durante la cuarentena?:

- **Cuidar el sueño:** es importante tener un horario para descansar, pues si trasnochamos constantemente nuestro cuerpo y cerebro se afectan, por lo que las actividades en el trabajo o estudio se harán más lentas y complicadas.
- **Alimentación:** Dentro de nuestras posibilidades intentar comer lo más saludable y variado posible.
- **Horario de las comidas:** dejar un horario para comer en familia idealmente y con calma, así asimilamos mejor la comida y tenemos un rato de descanso nuestro día.
- **Trabajo y/o estudio:** destinar una cantidad de horas específicas a estas labores, de ese modo podremos organizar las tareas para cada jornada y sentir que avanzamos. Una buena estrategia es establecer objetivos semanales para cumplir, así madres/padres o personas responsables pueden monitorear el cumplimiento de estas, participando activamente en su proceso. Es importante que estos objetivos sean alcanzables, pues la no es la idea que se sientan abrumados o desanimados y terminen por abandonarlos.

- **Tareas del hogar:** es importante que logremos que cada uno/a aporte a esto, dividiendo los quehaceres y asignando tareas en el caso de niños/as y adolescentes. Así nadie se siente sobrecargado/a.
- **Actividades compartidas en familia:** es recomendable buscar algún pasatiempo o actividad que reúna a la familia en un contexto agradable, ej: ver una película, cocinar algo, un juego de mesa, etc.
- **Actividad física:** es importante darse un espacio personal y poder mover nuestro cuerpo, ya que el encierro ha bajado considerablemente las actividades que implican moverse o desplazarse, por ende nuestro estado físico se reciente.
- **Espacios de ocio:** es saludable tener espacios de ocio, poder relajarse escuchando música, o realizando alguna actividad que nos agrade.
- **Interacción con amigos o familiares que no viven con nosotros/as:** el encierro es una oportunidad para retomar ciertas relaciones que muchas veces por tiempo no atendemos demasiado, ¡aprovechemos la tecnología a nuestro favor y conectemos con aquellos/as que nos hacen sentir bien!
- **Fines de Semana:** una buena sugerencia es que marquemos la llegada del fin de semana modificando o flexibilizando la rutina que tenemos de lunes a viernes, por ejemplo es la ocasión para acostarnos y levantarnos más tarde, preparar comidas diferentes o tener mayor tiempo libre para el ocio.

Recuerden que hoy por hoy nuestra principal tarea es adaptarnos a esta nueva forma de vivir y convivir... la pandemia y el encierro ya son por si mismas situaciones complicadas, intentemos entonces ser flexibles y aportar a generar un buen ambiente en nuestro hogar.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL