

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA RUTINA EN CASA

Como se recalca en las recomendaciones semanales desde cada área, ahora es momento de cuidar de nuestra salud y la de las personas que nos rodean, de ser conscientes y actuar con prevención. Cuidarnos de una manera activa es importante para superar con éxito la situación.

Desde el departamento de Trabajo social, se recomienda seguir algunas pautas e ideas para organizar la rutina diaria:

1. Comenzamos encontrando un espacio y tiempo adecuado, de manera individual o con ayuda de familiares, para pensar en **qué queremos y podemos conseguir en estos días**, estableciendo primero metas pequeñas y objetivos viables: hacer ejercicio, comer de manera equilibrada, actividades de ocio...
2. Se debe establecer un **plan de acción** y mantenerlo, de manera visible. Puede ayudar crear un **horario semanal** con las rutinas que se van a llevar día a día, y establecer un sistema de avisos o alarmas si es posible.
3. **Cada actividad debe ir acompañada de un ritual** que nos anime a realizarla; por ejemplo, si se van a realizar los ejercicios planteados por las terapeutas, preparar la habitación donde realizarlo, preparar la ropa que nos vamos a poner...
4. Al final del día, se puede hacer una **revisión**, para ver si hemos cumplido con los objetivos de rutina o qué podemos cambiar para poder hacerlo.

Siguiendo esta estructura para organizar la rutina, se recomienda:

- Establecer y mantener **horarios de comida, higiene y sueño**. Es importante levantarse, asearse y vestirse todos los días en el mismo horario; además de mantener una alimentación adecuada, saludable y también en horarios regulares.
- Hacer **ejercicio físico** en la medida de las posibilidades. Además de continuar con los ejercicios pautados por las terapeutas.
- Respetar **espacios comunes**. Si se convive con otras personas, se pueden establecer momentos u horarios de uso de estos espacios. Además, se deben respetar y mantener los **espacios privados**, momentos a lo largo del día en los que estar solo/a y mantener la intimidad.
- Planificar **momentos de ocio**. Se pueden elegir las actividades que más nos gusten (leer, escuchar música, ver la televisión...) y hacerlas respetando

nuestro horario; pero también se recomienda planificar momentos de ocio con familiares o realizar actividades lúdicas conjuntas, como jugar a juegos de mesa, ver una película en familia, visitar algún museo por Internet si se tiene posibilidad, hacer alguna receta de cocina...

- **Tareas pendientes.** Podemos aprovechar este periodo para retomar las tareas pendientes (ver alguna serie, película, hacer alguna actividad musical, limpieza de la casa...).
- **Mantener una vida social activa.** Seguir hablando con amigos/as, familiares y seres queridos por teléfono, videollamada...

Aprovechamos para recordaros que, durante el Estado de Alarma, los **plazos administrativos quedan suspendidos**. Si estabais realizando algún trámite relacionado, por ejemplo, con el reconocimiento de discapacidad o de la situación de dependencia, no os preocupéis por los plazos o periodos de validez. Retomaremos estos trámites en cuanto volvamos a la normalidad, pero podéis consultarnos cualquier duda al respecto.