RUTINA DE CORDADA COVID-19

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN | JUSTIFICACIÓN |
| Rutina matinal |  |
| - Levantarse (no más allá de las  08:30). | Un tiempo establecido mantiene la rutina. No  estamos de vacaciones. Sobrevivir a esta  pandemia como familia y aplanar la curva es  nuestro trabajo (MISIÓN). |
| - Hacer la cama. | Comience el día completando una tarea que  refuerza el orden e higiene básicos. |
| - Aseo personal y del hogar. | Parte normal de cualquier día y refuerza la limpieza personal y del medio donde vivo. |
| - Tomar y registrar la temperatura. | Basado en experiencias sirviendo en el extranjero  (Haití durante 1 año). El registro de una “línea de  base” o temperatura estándar de normalidad,  permite una identificación y reacción más rápida en  caso de desarrollar fiebre, un síntoma potencial. |
| - Desayune y en lo posible tome  vitaminas obligatorias de refuerzo  inmunológico (C, D, zinc, etc.) | Una nutrición adecuada refuerza las defensas de  nuestro cuerpo contra las enfermedades. Esto  parece especialmente cierto con COVID-19. |
| Reunión matinal diaria (09:00). | Proporciona un lugar diario para compartir  información en familia y disipar rumores sobre: la situación a nivel global y local, lo que estamos haciendo como familia, los problemas de coordinación y cualquier tarea que necesite ser realizada asignando responsabilidades. El resto del día se planifica y aprueba de manera familiar según esta conversación. |
| Tareas/Diligencias/Trámites. | El trabajo grupal y las actividades que benefician al colectivo se priorizan y se realizan inmediatamente después de la reunión matinal diaria. Puede ser  realizar desinfecciones, orden y aseo de distintas áreas de la casa o comprando para necesidades vía internet. |
| Estudio. | No sabemos cuánto durará esta pandemia. Se requerirá de educación en el hogar durante el receso de clases, por el tiempo que éste dure. Esto además, mantiene nuestro cerebro activo y alerta. |
| Actividad física. | Reduce el estrés y mantiene la salud física.  Muchos entrenamientos se pueden hacer en casa sin la necesidad de ningún equipo especial. |
| Ponerse al día con familia y amigos. | El término “distanciamiento social” es engañoso y a veces mal entendido. Aplanar la curva de contagion se trata de “distanciamiento físico”.  Cuanto mayor sea el impacto y la duración de esta pandemia, mayor será la necesidad de depender de nuestra familia y amigos. Debemos programar llamadas (o video llamadas) diarias o semanales, para contactarse y ponerse al día con nuestros  seres queridos. |
| Tiempo libre. | No solo para los introvertidos... Todos necesitamos algo de tiempo para relajarnos y recargarnos. Tómese el tiempo para leer, ver una serie o escribir sobre esta experiencia sin precedentes (al menos para nuestra generación). |
| Merienda (Once o cena) 18:30 en  adelante. | El desayuno es una actividad individual.  El almuerzo debe ser idealmente en familia,  dependiendo de las actividades y tareas  asignadas.  La cena mandatoriamente será familiar. Esta  actividad permite que la familia se reúna al final del día para reconectarse, contar historias y planificar la actividad nocturna. También permite tener un enfoque centralizado para racionar los suministros  de alimentos. |
| Actividad familiar (también conocida como “diversión forzada”) | Debe existir un equilibrio entre el tiempo individual "en mi teléfono" y las actividades a nivel humano para reforzar los lazos de conexión. Podría ser un juego de mesa o una película en familia. |
| Tomar y registrar la temperatura | Hacer esto en varios momentos del día, aumenta la precisión de la “línea de base” y permite una respuesta más rápida en caso de que alguien cambie la temperatura. |
| Acostarse | Decisión individual por cada integrante de la  familia, con el fin de proporcionar suficiente sueño, en base al horario de despertar (08:30). |