

## nota de prensa

### Rutinas pediátricas

**Barcelona, 9 de junio.** Aunque vamos logrando nuevas fases en las que podemos ir haciendo alguna actividad, en general han cambiado muy pocas cosas en el marco de las rutinas que realizamos día a día. Recordemos las pautas para mantener una rutina diaria que han trabajado desde la Unidad de Neurodesarrollo y Aprendizaje del Hospital Universitari Sagrat Cor:

Disponer de un horario, lo más visual posible (colores, pictogramas) y hay que ponerlo en una zona donde sea visible para todo el mundo para poder recordar en cualquier momento. Debe ser realista y que se adapte a las necesidades y las características de la persona que lo ha de realizar. Debe ser similar al horario habitual de los niños y niñas.

Debería intentar seguir el horario tal y como está estipulado, aunque se puede adaptar en función de las necesidades.

Procurar tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal e incluso tiempo para el aburrimiento.

Procurar incluir tareas y responsabilidades según la edad y tratar de dedicar tiempo diario a la lectura y trabajos escolares.

Diferenciar las rutinas de los días laborables del fin de semana.

Con un margen de tolerancia razonable, mantener la misma hora de despertarse y la misma de ir a la cama.

Tras estudiar, planificar una actividad gratificante.

Seguir con las normas de casa establecidas habitualmente. Puede ser buena idea tenerlas consensuadas por todos los miembros de la familia y ponerlas por escrito.

También puede crear nuevas normas de convivencia para estos 15 días. Durante estos días será beneficioso diversificar las actividades que se realicen: hablar o jugar a ratos con amigos, jugar al ajedrez, mirar una peli, escuchar música, buscar información sobre algún tema en internet. Ya sabéis que no es la herramienta la que es mala (en referencia a las tabletas) sino el uso que se haga de ella.

nota de prensa

## Rutinas pediátricas

### Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45