



## Horarios y objetivos progresivos, las claves para afrontar una vuelta a la rutina singular

La excepcionalidad de este otoño no evita tener que volver a la rutina semanal del trabajo o los estudios. Las soluciones inteligentes de Nuki ayudan a organizar la jornada de forma sencilla.

Graz (Austria), 21 de septiembre de 2020. – Como cada año, la llegada del otoño implica la vuelta a la rutina. Sin embargo, la pandemia hace que en esta ocasión el cambio será mayúsculo para muchos. Algunas oficinas están reabriendo después de meses de teletrabajo, mientras muchos empleados seguirán conectados a distancia desde sus propias casas. Para niñas, niños y jóvenes, la vuelta al colegio, instituto o universidad ha sido un momento incierto y lleno de dudas. Los centros se están adaptando a las necesidades y todavía tienen que interiorizar las nuevas normas, y esto puede afectar la readaptación de los estudiantes después de tantos meses.

El fabricante de cerraduras inteligentes para el hogar conectado Nuki ha recopilado algunos consejos para que la reincorporación sea más llevadera para toda la familia. Si nos esforzamos y dosificamos correctamente, volver a la rutina será sencillo.

### Rutinas para la rutina: ponerse pequeños objetivos

Adaptarse de nuevo al ritmo de trabajo, estudio o actividades es más sencillo si se hace poco a poco. Por eso [los expertos](#) aconsejan crear un calendario en el que se vayan adoptando pequeñas rutinas de forma progresiva puede ayudarnos a que el cambio no sea tan drástico, permitiéndonos afrontar las responsabilidades de forma más relajada.

Establecer un horario para acostarse y levantarse es un buen primer paso. Tener una hora concreta para las comidas también nos permite organizarnos el día fácilmente ya sea trabajando en la oficina o desde casa. La tecnología nos puede ayudar a adoptar estas pequeñas rutinas. Los dispositivos para el hogar inteligente nos permiten programar una hora para que se levanten las persianas, se prepare el café, o cierre la puerta al marcharnos.

### Mantenernos entretenidos

A pesar de que el verano y las vacaciones se acaban, todavía tenemos tiempo para aprovechar el buen clima y los días largos antes de que llegue el otoño. Mantener el contacto con amigos y familiares entre semana, respetando las precauciones y limitaciones, es una buena idea para desconectar del trabajo y mantener los ánimos, tal y como nos informan desde [Infojobs](#), aunque hay que evitar alargar las noches entre semana para descansar bien.

Si bien es cierto que el clima todavía invita a estar en la calle, mantener las precauciones sigue siendo esencial, así que las quedadas en casa para disfrutar del atardecer desde la terraza o balcón son una buena idea. Además, gracias al Smart Lock y al Opener de Nuki, podremos abrir las puertas a distancia si alguien llega antes de hora.

### **Establecer una hora de llegada a casa**

Disfrutar del ocio y las amistades con seguridad será esencial durante las próximas semanas, pero para evitar volver muy tarde, toda la familia debe tener una hora de llegada a casa. Esto ayudará a los niños, niñas y jóvenes a retomar costumbres que muchos habrán olvidado después de tantos meses sin ir a escuelas o institutos. También permitirá a los adultos controlar sus salidas y llegar al fin de semana con más energía.

Nuki Smart Lock nos permite establecer un horario para cerrar la puerta con llave que podemos usar como referencia para no llegar muy tarde. Esta función se puede integrar con la rutina de noche de los asistentes del hogar, facilitando la creación de un ambiente relajado y seguro para ir a dormir.

### **Motivar a los pequeños de la casa**

Los más pequeños necesitarán este año más ayuda para adaptarse al colegio. Todos deben prepararse para un curso lleno de incertidumbres, pero también para la vuelta a los centros después de tantos meses, es un reto para muchas madres y padres. Buscar fórmulas para motivarles facilitará la transición.

Incentivarles a tomar más responsabilidades es una opción que puede reforzar su autoestima y al mismo tiempo facilitar las rutinas de toda la familia, exponen los expertos. Dejarles prepararse solos por la mañana, que elijan su propia ropa, pedirles que recojan su plato de la mesa son buenas opciones. Darles unas llaves de casa también les ayudará sentirse valorados y, gracias a los mandos FOB de Nuki esto será más sencillo y seguro. Las familias podrán controlar cuando entran y salen de casa, establecer horarios fácilmente y cancelar accesos en caso de que se pierda el mando, evitando así cambios de cerradura.

### **Acerca de Nuki Home Solutions**

Nuki Home Solutions es un proveedor líder de soluciones de actualización y acceso inteligente en Europa. La visión de la compañía está dirigida a hacer que las cerraduras de las puertas existentes sean más inteligentes y, por lo tanto, a reemplazar a la llave física. La cartera de productos actual incluye Nuki Combo, que consta de Nuki Smart Lock y Nuki Bridge, Nuki Opener, una solución para la puerta principal de edificios de apartamentos, así como varias extensiones de productos inteligentes como Nuki Fob y Nuki Keypad. Nuki Home Solutions fue fundada en 2014 en Graz por Up to Eleven. El CEO de Nuki Home Solutions es Martin Pansy. Puedes encontrar más información en <https://nuki.io/es/>