



RUTINAS Y VIDA FAMILIAR

Enseñanza Pre-básica y Primer ciclo

Debido a que los cambios en la rutina familiar, producto a lo que estamos viviendo este tiempo por COVID-19 pueden ser estresantes, es fundamental que hable con su hijo/a sobre por qué se quedan en casa y cuál será su estructura diaria durante este tiempo.

Es muy importante que ahora, cuando se terminó este receso de dos semanas, sin deberes escolares, guías que completar, hojas de libros y actividades que nos enviaban los profesores, retomemos lo que es esta “nueva forma de aprender”, estableciendo rutinas favorables y positivas...

¿Por qué es importante hablar de rutinas?

Los niños, niñas y nosotros como adultos nos sentimos más seguros cuando seguimos hábitos saludables día a día, y esto lo logramos a través de las rutinas.

Los niños y niñas necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente. Esta rutina establece horarios, pero además los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional que les ayuda en el proceso educativo y en su propia personalidad.

Los niños y niñas NO conocen el orden de las cosas cuando nacen, por lo que los adultos debemos enseñarles a organizar su vida mediante **horarios estables** asociados a rutinas, es decir, a través de actividades que se hacen todos los días de la misma manera.

Con nuestros niños de 4 a 9 años aproximadamente debemos ser más concretos y lúdicos con las rutinas que queremos establecer para que se formen hábitos favorables...

Pero, ¿cómo lo hago?

Con lo que ellos más conocen y gozan... Juegos, dibujos, tablas de rutinas, cuentos, etc.

Permítale ayudar a crear un horario que puedan colgar en el refrigerador o en algún lugar donde puedan verlo todos los días. Asegúrense de incluir descansos de la escuela en línea o del trabajo escolar para relajarse y conectarse entre sí.

Aquí hay **algunas ideas más para que puedan crear en familia una rutina diaria sana:**

1. Despierten, vístanse y desayunen a una hora establecida y coordinada por la familia (se sugiere entre las 8:00 y 11:00 de la mañana). Le sugerimos hacer un repaso y contarles a sus hijos/as lo que harán durante el día.
2. Decidan dónde todos pueden hacer su trabajo de manera más efectiva y sin distracciones.
3. **Establezcan los horarios de aprendizaje, ejercicio y descansos:**
 - Para los niños más pequeños, 20 minutos de tareas, seguidos de 10 minutos de actividad física podrían funcionar bien.
 - En el caso de que mamá y/o papá trabajen, incluyan también sus horas, para que sus hijos sepan cuándo terminan su día de trabajo y pueden estar con ellos.
4. Programen tiempo para almuerzos y colaciones nutritivas.
5. **¡No olviden los descansos de la tarde también!**

6. Coman juntos en familia y hagense la pregunta ¿Qué fue lo que más te gusto de este día? Se sorprenderan con las respuestas que sus hijos/as les entreguen.
7. **Disfruten más tiempo en familia por las tardes**, jugando, leyendo, mirando una película o haciendo ejercicio juntos.
8. **Sigan las rutinas normales antes de acostarse**, tanto como sea posible durante la semana, para asegurarse de que todos duerman lo suficiente.

EJEMPLOS que podemos hacer con nuestros hijos/as

- A) **DIBUJOS** (lo que debemos hacer en el día y en que momento, estos los podemos dibujar junto a ellos o sacar ideas de internet para imprimir).

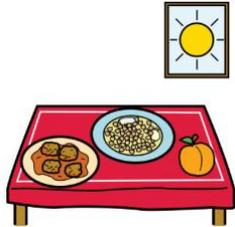
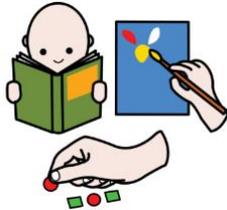


- B) **CUENTO** (contarles a través de un cuento, como debe ser nuestro día y como podemos ir logrando metas), es aquí donde necesitamos su ayuda y echar a correr la imaginación y la creatividad....

“Había una vez un niño tan pequeño y hermoso como tú, en las mañanas se despertaba sintiendo el olor a pancito tostado que venia de la cocina, donde su mamá estaba ya vestida y con una sonrisa gigaaaaante esperando por el...”

Y así podemos seguir inventando y creando juntos con nuestros hijos/as.

C) TABLAS DE RUTINAS
(Anexo material, para imprimir)

ME DESPIERTO	DESAYUNO	ME ASEO	ME VISTO
			
ME PEINO	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDADES DE OCIO	ALMUERZO
			
LAVARSE LOS DIENTES	HAGO LAS TAREAS	JUEGO	CENO / TOMAR 11
			
LAVARSE LOS DIENTES	PONERSE PIJAMA	CUENTO EN FAMILIA	DORMIR
			