



## GUÍA PARA CREAR RUTINAS EN CASA CICLO INICIAL

### Estimados Papás:

Dada la contingencia, que nos ha desafiado a trasladar los aprendizajes de nuestras alumnas y alumnos de manera remota, como departamento de Psicopedagogía se nos ha pedido acompañar este proceso de manera de poder ser una instancia de apoyo y orientación tanto para nuestros estudiantes como sus padres.

### I.- Ideas importantes:

- Los niños, en general, no conocen el orden de las cosas por lo que debemos enseñarles sobre esto. Una rutina son actividades que hacemos todos los días de la misma manera.
- Los niños necesitan de las rutinas, ya que esto les entrega seguridad, estabilidad emocional y pueden sentirse tranquilos en su ambiente.
- Los niños deben levantarse a una hora adecuada todos los días, de manera que puedan ir estableciendo rutinas de horarios. Es necesario considerar que los niños deben seguir con sus hábitos de higiene, bañándose todos los días, lavándose los dientes, peinándose, etc.
- Es importante incluir y respetar todos los momentos que tiene el día.
- Para los alumnos de preescolar se recomienda idealmente trabajar durante las mañanas, respetando los horarios de su jornada escolar, ya que se pueden focalizar más en las actividades académicas.
- Para los alumnos de 1° y 2° básico flexibilizar la jornada que dedicarán a realizar las actividades académicas (no hacer actividades escolares después de las 15:00 hrs).

### II.- Sugerencias de organización de la rutina diaria:

1

Para partir lo primero que deben hacer es explicarles a sus hijos lo que está sucediendo, lo más importante es que los niños comprendan la situación que estamos viviendo, por lo que deben conversar con ellos con un lenguaje acorde a su edad y conocimientos.

Es trascendental que ante cualquier duda que ellos puedan tener sobre el virus por ejemplo, decirles que deben preguntarles a ustedes (padres y/o tutores), ya que manejan mejor que ellos la información.

Para que sus hijos se sientan tranquilos deben ir normalizando las cosas del día a día y explicarles con calma que todas las medidas que estamos tomando son para prevenir que este virus se extienda a más personas y lugares, por esto debemos cuidarnos y estar en la casa.

2

Las rutinas establecen **horarios**, al cumplirlos y repetirlos estaremos generando **hábitos en los niños**, los cuales beneficiarán su estabilidad emocional y ayudarán al aprendizaje desde la casa.



3

El dormir, la higiene y la alimentación son los primeros hábitos que los niños aprenden y con el tiempo se van sumando otras actividades diarias como el juego, el aprendizaje entre otros. Para organizar todas estas actividades deben dividir el tiempo por periodos: algunos de autonomía del adulto y otros en donde deben trabajar juntos.

4

Deben crear **periodos de trabajo tranquilos y otros de mayor actividad**, de manera que la rutina tenga un equilibrio.

Los **momentos más tranquilos** son los destinados para realizar las actividades escolares, para esto es importante conocer el **Plan de Aprendizaje** enviado por el colegio y así tener conocimiento de lo que deben realizar sus hijos durante la semana. Además, es importante considerar los periodos atencionales de los niños y no sobrepasar estos límites de tiempo de trabajo sostenido:

NIVEL ESCOLAR	TIEMPO(sostenido)
Preescolar	5-15 minutos
1° y 2° Básico	20-25 minutos

En el caso de los **momentos de mayor actividad** nos referimos a los **breaks** que deben existir entre cada momento de trabajo escolar, estos espacios deben considerar algún tipo de movimiento (caminar, saltar, dar vueltas por la casa, etc.)

Además, pueden fomentar la participación de labores de la casa, como cocinar, ayudar con el aseo y la limpieza, hacer sus camas, entre otros. A continuación compartimos algunas actividades que los niños pueden realizar de acuerdo a su edad:

4 a 5 años	6 a 7 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ducharse solos</li> <li>Ordenar y guardar sus juguetes en una caja</li> <li>Alimentar a las mascotas</li> <li>Ayudar a poner la mesa</li> <li>Limpiar algunos objetos sencillos del hogar</li> <li>Vestirse</li> <li>Ayudar en la preparación de recetas sencillas</li> <li>Recoger los cubiertos de la mesa</li> <li>Regar las plantas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer la cama</li> <li>Poner su ropa limpia en el clóset</li> <li>Cambiar el rollo de papel en el baño</li> <li>Clasificar los calcetines limpios</li> <li>Ordenar su mesa para hacer las tareas</li> <li>Ayudar y hacer recetas sencillas</li> <li>Ayudar en labores sencillas de aseo (sacudir)</li> <li>Ordenar su dormitorio (juguetes)</li> <li>Doblar toallas</li> <li>Regar las plantas</li> <li>Ayudar a ordenar la loza</li> </ul>



5

De esta forma una rutina diaria podría ser de la siguiente manera:

RUTINA DIARIA PARA ALUMNOS DE PREKINDER Y KINDER	RUTINA DIARIA PARA ALUMNOS DE 1° y 2° BÁSICO*
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Despertar</li> <li>2. Bañarse y vestirse</li> <li>3. Tomar desayuno</li> <li>4. Actividad de lenguaje verbal (no más de 15 minutos)</li> <li>5. Break (movimiento)</li> <li>6. Actividad de Exploración del entorno natural</li> <li>7. Colación-Snack</li> <li>8. Actividad de Pensamiento Matemático</li> <li>9. Break (movimiento)</li> <li>10. Almuerzo</li> <li>11. Tiempo libre</li> <li>12. Siesta (dependiendo de la edad)</li> <li>13. Tomar té</li> <li>14. Tiempo libre</li> <li>15. Ponerse el pijama</li> <li>16. Comer</li> <li>17. Leer un cuento</li> <li>18. Rezar y dormir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Despertar</li> <li>2. Bañarse y vestirse</li> <li>3. Tomar desayuno</li> <li>4. Lenguaje (no más de 25 minutos)</li> <li>5. Break (movimiento)</li> <li>6. Inglés</li> <li>7. Colación-Snack</li> <li>8. Matemática</li> <li>9. Break</li> <li>10. Almuerzo</li> <li>11. Break (movimiento)</li> <li>12. Ciencias</li> <li>13. Break(movimiento)</li> <li>14. Historia</li> <li>15. Tiempo libre</li> <li>16. Tomar té</li> <li>17. Tiempo libre</li> <li>18. Ponerse el pijama</li> <li>19. Comer</li> <li>20. Leer un cuento</li> <li>21. Rezar y dormir</li> </ol>



Para poder revisar con los niños que esta rutina se cumplió correctamente, hemos elaborado una **pauta de revisión** para hacer en conjunto con ellos adjunta en los anexos.

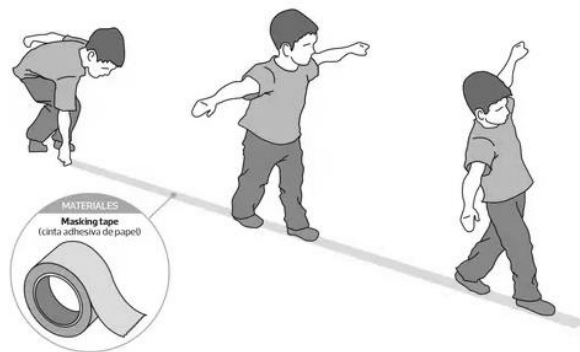
\*Para 1° y 2° básico considerar las actividades sugeridas por día para cada asignatura en el **Plan de Aprendizaje**.

\*Antes de rezar y dormir es importante cerrar el día, comentando lo que se hizo, cómo se sintió. Para realizar esta actividad pueden ayudarse con el cuadro de las emociones incluido en los **anexos** de este documento (Revisar documento "ANEXOS CICLO INICIAL 1").



### Otras sugerencias:

- Evitar el uso excesivo de pantallas y reemplazarlo por juegos recreativos y en familia, por ejemplo: veo veo, leer un cuento, manualidades, jugar con legos, dibujar, pintar. Dando prioridad al uso de pantallas para los apoyos tecnológicos del Plan de Aprendizaje.
- Generar espacios de conversación, usar juegos de mesa, escuchar sus preguntas.
- Ocupar los espacios de la casa de una manera diferente, por ejemplo, jugar al campamento y dormir en el living, inventar una obra de teatro en familia, bailar inventando coreografías.
- Darles a sus hijos espacios de creatividad una buena idea es invitarlos a dibujar o escribir de manera espontánea.
- Para los niños más inquietos es importante que realicen actividad física, realizar rutinas de ejercicios, de no contar con tanto espacio se pueden hacer las siguientes actividades:
  1. Realizar posturas de yoga infantil (para los más pequeños practicar por lo menos una vez al día 5 posturas de yoga y para los más grandes 8 posturas, no deben olvidar ir trabajando la respiración y manteniendo la postura por algunos segundos, para luego realizar otra).
  2. Realizar actividades de mindfulness. Tanto la actividad 1 como la 2 vienen incluidas en el documento "ANEXOS CICLO INICIAL 1".
  3. Bailar de manera libre o realizando coreografías.
  4. Poner una panty elástica entre las patas de una silla para el niño la estire con los pies y tenga la sensación de movimiento.
  5. Dar series de 5 saltos en un pie (alternándolos), luego con ambos pies.
  6. Realizar circuitos con obstáculos, por ejemplo pasar debajo de la silla, saltar el cojín, caminar por la línea, encestar la pelota de diario en el balde, saltar en un pie hasta el inicio del circuito y volver a empezar.
  7. Juego de equilibrio colocando masking tape (cinta adhesiva de papel) en el suelo. El niño debe imaginar que es un trapecista e intentar hacer el equilibrio sin caer, puede repetirlos hasta que logre hacerlo de manera correcta.



Esperamos que esta guía con sugerencias los ayude a que este proceso sea más llevadero y más entretenido, pero sin perder las rutinas.