“Adaptarse a la nueva rutina”

(Propuesta de orientación a padres de familia y docentes del nivel inicial y preprimaria)

La Salle
Centroamérica-Panamá

Contenido

Introducción _____ 1
Justificación _____ 3
1.Adaptación a la nueva rutina _____ 5
2.La eficacia de crear rutinas en este tiempo de confinamiento _____ 6
3.Importancia de la rutina en el hogar _____ 8
4.Ventajas de las rutinas en el hogar _____ 9
5.Consejos para familias de niños y niñas de nivel inicial en tiempo de Covid 19 _____ 10
6.Consejos para familias de niños y niñas de primaria en tiempo de Covid 19 _____ 10
7.Principios básicos del método de Montessori _____ 12

Propuesta de actividades para la rutina de niños de 1 a 6 años _____ 16
1.Actividades para niños de 1 a 2 años _____ 17
Tabla N° 1 "Ejemplos de rutina para niños de 1 a 2 años" _____ 18
2.Actividades para niños de 2 a 4 años _____ 19
2.1 Tabla N° 2 "Ejemplos de rutina para niños de 2 a 4 años" _____ 20
3.Actividades para niños de 4 a 6 años _____ 21
3.1 Tabla N° 3 "Ejemplos de rutina para niños de 4 a 6 años" _____ 22
Recomendaciones _____ 23
Glosario _____ 25
Referencias _____ 26

Introducción

Una de las líneas de acción estratégica del Proyecto Yo me sumo, de la Red de Voluntarios establece el acompañamiento a una escuela pública (mínimo) por país del Distrito Centroamérica-Panamá; iniciando esfuerzos con la elaboración de material específico que apoye los procesos formativos de los actores de la educación de niños y jóvenes. El propósito de esta guía orientadora especialmente para padres de familia y docentes del nivel inicial y preprimaria, es enfatizar la necesidad educativa de promover la cooperación entre las familias y los centros escolares, a través de recursos que faciliten la convivencia de las familias en tiempo de pandemia.

Este documento ha sido concebido después de un conversatorio con estudiantes universitarios y profesionales en el área de educación sabiendo de la situación, que se afronta actualmente en los hogares y compartir la importancia de las rutinas en los niños y niñas acompañados por sus padres, quienes son los que están física y presencialmente.

Los padres de familia reconocen que asumen una responsabilidad educativa desde que el niño nace. Es en el contexto familiar donde se inicia a educar en valores, en hábitos y rutinas. La familia es el espacio que enseña las normas de comportamiento, el orden, la limpieza, la participación desde muy pequeños en acciones o actividades de la vida familiar. Al ser así, se garantiza en la adolescencia, juventud y adultez que estas prácticas no solo se realicen en el hogar, sino también en la vida escolar o como parte de su desarrollo social. El apoyo incondicional que brindan los centros de atención integral o escolar también debe reforzar o modificar para bien a seres humanos en proceso de desarrollo. Ambos deben complementarse para que generen el aprendizaje.

Esta propuesta deberá ser adecuada por ustedes, padres de familia o encargados de niños y niñas de 1 a 6 años de acuerdo a las necesidades del contexto familiar y a las características propias de cada uno de ellos.

Creemos que si le damos la respectiva importancia a la educación inicial y preprimaria los cambios a las nuevas rutinas serán mejor organizadas y aceptadas por la sociedad. .

Justificación

La sociedad se desarrolla, a través de un conjunto de reglas las cuales se cultivan desde temprana edad. Es deber de la familia, la escuela y/o las comunidades religiosas, establecer las normas que rigen a los niños y niñas, las cuales serán validadas como correctas o incorrectas. Por lo tanto, es importante enseñar en la temprana edad los horarios y rutinas a los infantes, para fortalecer las normas que los orientarán en la sociedad, desarrollando su autonomía, responsabilidad y compromiso individual al enfrentarse a la vida. Durante los primeros años de vida, los padres juegan un papel fundamental en la transmisión de valores para sus hijos, a través de normas, hábitos, rutinas y costumbres. Este conjunto de actitudes y aptitudes serán fundamentales para su desarrollo personal y social y en muchas ocasiones, tendrán un carácter persistente con el tiempo.

En el desarrollo de la personalidad la edad temprana es importante, porque los infantes operan, a través de la dinámica de refuerzo y castigo, a través de la conducta de imitación en figura "modelo "con frecuencia, estos roles son asumidos por los progenitores, con quienes los niños desarrollan sinergias e identificación. Además, a medida que pasa el tiempo, otras figuras son importantes, los hermanos o amigos irán asumiendo ese papel como lo demuestran numerosas investigaciones.

Cabría Corrales (2012) afirma

> ***"Los hábitos constituyen un factor decisivo en la construcción de la personalidad del niño, le identifica con el grupo social en que ha crecido con sus valores y su cultura y le proporciona una trama sólida a partir de la cual consolidan los procesos del desarrollo del pensamiento. Los hábitos y rutinas son asimismo una fuente inmejorable para la consolidación de conductas autónomas."***
>
> (pág.37)

Se determina, por lo tanto, la importancia de formar hábitos y rutinas desde la temprana edad para preparar a los niños y niñas para el desafío de la vida y hacer placentera la estancia en casa, la sana convivencia entre la familia.

Si los padres no desarrollan con regularidad actitudes proactivas y pro -sociales, si sus hábitos de Higiene y alimentación son deficientes y si el sueño no se regula de acuerdo a fórmulas saludables, Estarán ofreciendo un "modelo" distinto al que promueven los centros escolares. En cambio, si la familia impulsa hábitos de vida saludables, enseñando a sus hijos los beneficios de hacer ejercicio de la práctica del deporte, de descubrir el sabor de nuevos alimentos... agradecer por un día más de vida, daremos un buen ejemplo a imitar y el niño, seguramente, adoptará los mismos hábitos.

En las circunstancias de confinamiento en las que se encuentran las familias es importante el reconocimiento de horarios y rutinas para los niños y niñas, porque permiten establecer con reglas y límites cada actividad que los infantes realizarán acompañados con sus padres o tutor.

Como resultado de acompañar a los padres de familia en este tiempo de confinamiento Se presenta una propuesta, la cual se adaptará a cada familia, no es una camisa de fuerza, sino un recurso que se puede trabajar, a través de imágenes gráficas, carteles, pizarra que pueden ubicarse según los espacios y lugar que cada familia determine en su hogar.

1.Adaptación a la nueva rutina

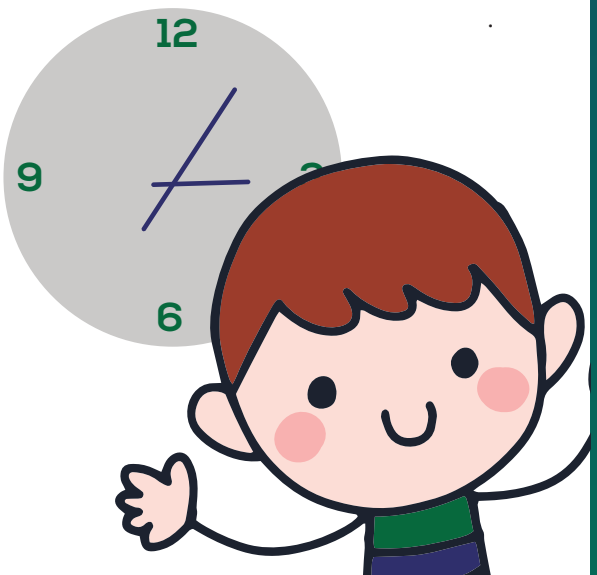
Los escenarios en los que nos encontramos actualmente, están provocando una adaptación a las nuevas rutinas, hábitos, ambiente y actividades propias del lugar para que transcurra un proceso de enseñanza y aprendizaje de una manera pronta y competente. Las nuevas formas de trabajo, que conocíamos, pero no utilizábamos empiezan a ser imprescindibles en nuestra rutina como familia y comunidad. .

Los cambios en el estado emocional, social y personal; que los niños y niñas atraviesan al modificar la rutina o el espacio requieren de un acompañamiento indispensable de la familia de tal manera que se favorezca la maduración y asimilación de las nuevas características y requerimientos de la educación en el hogar. .

La adaptación acertada y detallada en este proceso permite que todos los sujetos involucrados sepan qué hacer, cuándo y cómo, permitiéndoles que la rutina se lleve a cabo de manera estable y genere para todos los integrantes seguridad y confianza en el aprendizaje. Se cree que la adaptación no es solamente para el aprendiz, sino también para quienes apoyan el proceso educativo dentro del hogar. . .

Con este propósito, se presentan 3 rutinas con los diferentes rangos de edad, para que cada familia pueda adaptarlo de forma adecuada a sus necesidades, se pueden organizar, a través de carteles visibles en casa ubicándolos, donde se considere pertinente. .

El seguimiento de cada actividad recomendada será de mucha utilidad para los padres de familia, quienes lo debe adaptar a sus realidades. .



2.La eficacia de crear rutinas en este tiempo de confinamiento

Este documento proporciona estrategias de enseñanzas y aprendizaje con el fin de aplicarlas en las familias. Más aún durante este contexto de confinamiento por COVID19, maestros y padres de familia, tuvieron que adaptarse al nuevo sistema de educación, causando en los niños y padres de familia un nuevo impacto, porque los maestros pasan a ser mediadores de los padres de familia y los padres de familia los mediadores en la educación de los niños y niñas en los hogares. .

Por lo tanto, podemos simplificar las actividades rutinarias en el hogar, a través la organización de actividades orientadas. Exploremos un poco la idea de que es necesario crear rutinas en los niños, y horarios, para que los niños se sientan tranquilos y seguros en el ambiente que desenvuelve día con día. Es por esto que, para las rutinas se recomienda establecer horarios y hábitos repetitivos que ayudan al niño a construir un equilibrio emocional que le proporciona un mecanismo importante en la educación y la construcción de su personalidad. .

Por lo tanto, es importante facilitar a los padres de familia un recurso didáctico que les permita adaptarse a su realidad, para aplicar según sus circunstancias y crear rutinas para establecer un nuevo aprendizaje. Las prácticas de estas actividades le permitirán desarrollar diferentes habilidades y destrezas. Es por ello que, instaurar rutinas y hábitos adecuados durante la etapa de Educación Infantil permite desempeñar importantes funciones en relación a la configuración del contexto actual adaptándolas al hogar en este tiempo de confinamiento. .

Las normativas en la sociedad contribuyen para el funcionamiento correcto de los colectivos humanos. Pulido (2013) manifiesta

> *"La normalización se constituyen por rutina o normas electivas que pueden, con frecuencia, ser administradas por las personas."* (p.83).

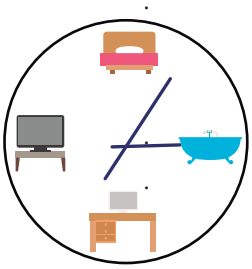
Las cuales favorecerán a los colectivos para realizar sus actividades sociales. Efectivamente es significativo implementar desde educación inicial las rutinas en la familia y los centros escolares.

Es por esto que, para las rutinas se recomienda establecer horarios y hábitos repetitivos que ayudan al niño a construir un equilibrio emocional que le proporciona un mecanismo importante en la educación y la construcción de su personalidad. .

Habría que decir también que para poder facilitar las clases en este tiempo de pandemia se han empleado las herramientas tecnológicas como: tele clase, la radio el WhatsApp e internet y otras aplicaciones tecnológicas, aunque existen familias que no cuentan con estos recursos tecnológicos, por tanto, este documento les ayudará a crear una rutina y hábitos con sus hijos en este tiempo de crisis mundial en el que se encuentra. .

3.Importancia de la rutina en el hogar

1.Brinda diferentes contextos formativos en los más pequeños del hogar.



2.Logra con la práctica de las rutinas diarias establecer diferentes espacios de aprendizaje en el contexto familiar.

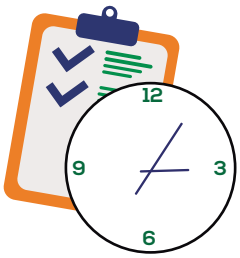
3.Fomenta la convivencia familiar en el hogar.

4.Resuelve las dificultades disciplinarias que puedan surgir, en este tiempo de aislamiento social.

5.Colabora con los diferentes centros educativos, con los distintos sectores de la comunidad y los diferentes entornos sociales que viven los niños y niñas actualmente en Centroamérica-Panamá.

6.Valora la responsabilidad individual y colectiva con la práctica de las rutinas en casa.

7.Adquiera hábitos, destrezas para el aprendizaje autónomo -cooperativo y promoverlo en el contexto familiar.



8.Desarrolla la actitud y aptitud al trabajo colaborativo, a través de un horario y rutina.

9.Le aporta mucha seguridad.

10.Serán personas más perseverantes y constantes

4. Ventajas de las rutinas en el hogar

1. Permitir al niño o niña organizar tiempos determinados.
2. Mostrar al niño o niña que existen momentos y espacios para cumplir determinadas conductas.
3. Fomentar la convivencia familiar en el hogar, resolver las dificultades disciplinarias que puedan surgir, en este tiempo de confinamiento y aislamiento social.
4. Aprender con mayor autonomía a realizar sus actividades diarias.
4. Aprender con mayor autonomía a realizar sus actividades diarias.
5. Contribuir a un equilibrio emocional.
6. Formar virtudes y hábitos.
7. Aporta la independencia y seguridad en los niños.
8. Colaborar con los diferentes centros educativos, con los distintos sectores de la comunidad y los diferentes entornos sociales que viven los niños y niñas actualmente en Centroamérica-Panamá.
9. Adquirir hábitos, destrezas para el aprendizaje autónomo-cooperativo y promoverlo en el contexto familiar
10. Definir espacios en casa donde el niño pueda cumplir con sus tareas diarias.

5. Consejos para familias de niños y niñas de nivel inicial en tiempo de COVID 19

1.Un niño de la etapa inicial o pre primaria no debería estar expuesto a dispositivos tecnológicos más de dos horas al día.

2.Es importante reforzar en el hogar las habilidades comunicativas y sociales, como hablar, respetar el turno, jugar, compartir y otras necesarias sin la necesidad de móviles.

3.Velar por el cuidado visual y auditivo que hay entre la pantalla, los audífonos y el niño o niña. El brillo de la pantalla de los dispositivos puede ser disminuido al igual que las vibraciones.

4.Organizar la rutina diaria con actividades lúdicas y otras de ocio.

5.Compartir con los integrantes de la familia al realizar las actividades escolares y de casa, permitirá un aprendizaje oportuno para involucrarse en dicho proceso.

6.Consejos para familias de niños y niñas de primaria en tiempo de COVID 19

1.Destinar un tiempo para realizar tareas del hogar, también es importante que cada miembro de la familia asuma una responsabilidad dentro de los oficios en casa.

2.Practicar la limpieza de las superficies con productos desinfectantes e integrar el hábito de lavarse las manos con agua y jabón, cepillarse y mantenerse limpio y con buena presentación.

3.La comunicación en momentos de reunión familiar, por ejemplo, en las comidas no debe ser interrumpida por la televisión o el celular, una música de fondo puede ayudar para aprender a distanciarse de las pantallas.

4.Planificar un horario para realizar tareas, tiempo de estudio y descanso, conversar con los amigos, recordar que el tiempo de estudio debe ser efectivo y no ha de distraerse con juegos.

5.Es importante que docente y padre de familia comuniquen las mismas sugerencias al estudiante acerca de los tiempos de descanso dedicado a las buenas relaciones y conversaciones con los compañeros, enfocados a tratar dudas o comentarios de las clases.

6.Importante no quedarse con dudas de la clase, por ello se debe mantener comunicación constante con el docente titular.

7.Compartir durante una conversación en familia ayuda a resolver las dudas además se vuelve una conversación amena y de aprendizaje.

8.Hacer ejercicio y actividades que no estén mediadas por una pantalla puede resultar divertido y sano.

9.Estar atentos a la tecnología, cuidar la seguridad personal en la red, evitar las publicaciones de fotos, contraseñas o videos personales. Estar atentos a las recomendaciones de internet, padres de familia, docentes.

10.Meditar unos momentos en el día, animará las distintas tareas del día.

7.Principios básicos del método de Montessori

En los estudios y aportes de diferentes pedagogos es importante retomar la experiencia de María Montessori, Licenciada en Medicina de la Universidad de Roma 1986 auxiliar en psiquiatría de su universidad, quien a través de la observación e investigaciones identificó que los niños y niñas tienen diferencias en aprender. Por lo tanto, creó un Método de enseñanza y aprendizajes para las diferentes etapas de desarrollo de los niños y niñas en estos casos.

Siendo la pionera en la importancia de la rutina, .

> ***"Daba una categoría significativa a crear herramientas visuales que sirvieran de referencia para que los pequeños pudieran realizar las cosas de manera correcta"*** .
>
> (Mendez, 2019).

Los espacios para elaborar sus actividades en casa o escuela son importante. En Montessori, los niños tienen una rutina diaria que les ayuda y les favorece para su seguridad en sí mismos, y les permite entender el mundo que les rodea además de sentirse apoyado día a día. Seguir una rutina les favorece para sentirse seguros para elaborar cosas por sí solos. Por lo tanto, adquieren hábitos de autodisciplina y responsabilidad. .

La pedagogía educativa Montessori, creada por Montessori se centra en los aprendizajes del niño, a través del respeto al desarrollo natural del infante. Para desarrollar sus aptitudes por lo tanto el ambiente debe ser adecuado a la edad y favorecer su desarrollo. Su pedagogía se caracteriza por cuatro principios básicos del Método de Montessori: mente absorbente, periodos sensibles, ambiente preparado, adulto preparado. .

Se fundamenta en el respeto al ritmo natural del niño e individual del niño, su libertad de elección y de movimiento, la autocorrección el aprendizaje mediante la experiencia el fomento de la independencia y autonomía física y psíquica. .

adulto que les diga qué aprender y qué no, ya que, desde su propia libertad, con la estimulación y motivación pertinente, el alumno será capaz de reconocer cuáles son las cosas que quiere aprender.

2-La educación individualizada: La educación individualizada: A partir de la concepción de que cada niño es una individualidad única, tiene formas únicas de aprender, intereses y formas de trabajar. Así como tantos niños existen, existen tantas capacidades cognitivas que el maestro y los padres deben saber atender. Desde esta mirada, es fundamental que, tanto en la escuela como en el hogar, los niños tengan la facilidad de aprender a sus ritmos, a la vez que aprenden colectivamente en un ambiente de respeto y colaboración. .

3-Libertad y autodisciplina favorecidos por el ambiente preparado: Los principios mencionados anteriormente no podrían ser exitosos si no existiese un medio adecuadamente preparado para el aprendizaje del niño. Se debe conocer y respetar el ambiente, así como también abogar por un clima social amoroso, para que "la casa de los niños" sea verdaderamente un estímulo para el proceso de enseñanza-aprendizaje. .

El principio fundamental de Montessori se resume en la siguiente frase "Educación mediante la libertad en un medio preparado."

Cabe mencionar otros aspectos en esta metodología en Montessori: El orden, la concentración, el respeto por los otros y sí mismo, la autonomía, la independencia, la iniciativa, la capacidad de elegir, el desarrollo de la voluntad y la autodisciplina. El método de Montessori, es considerado como una educación para la vida y se sirve de los siguientes aspectos para lograrlos. .

•Ayuda al desarrollo natural para la vida.

•Estimula al niño a formar su carácter y manifestar su personalidad, brindándoles seguridad y respeto.

•Favorecen en el niño la responsabilidad y el desarrollo de la

autodisciplina ayudándolo a que conquiste su independencia y libertad , ésta última como sinónimo de actividad , libertad para ser y pertenecer , para escoger, para participar , para instruir ,para desarrollarse , para responder a las necesidades de su desarrollo.

•Libertad para ejercer su propio control.

•Desarrolla en niño la capacidad de la participación para que sea aceptado.

•Guía al niño en su formación espiritual e intelectual.

•Reconoce que el niño se construye a sí mismo.

Además, María Montessori, escribió muchos libros y gracias a esto podemos extraer y recordar sus palabras. La autonomía del niño era un aspecto fundamental de la pedagogía de María Montessori. Algunas frases que contribuyen a valorar la metodología son:

•"Nunca ayudes a un niño con una tarea en la que siente que puede tener éxito." .

•"Ayúdame a hacerlo por mí mismo". .

•"Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el niño".

•"El instinto más grande de los niños es precisamente liberarse del adulto." .

María Montessori consideraba que la autonomía era base de la independencia y por tanto, de la libertad. La libertad de poder hacer las cosas por nosotros mismos, no da confianza y satisfacción. Esta confianza en las propias habilidades es clave para la autoestima y la felicidad. .

DECÁLOGO DE MONTESSORI

1- Los niños aprenden de lo que los rodea.

2- Si criticas mucho a un niño él aprenderá a juzgar.

3- Si elogias con regularidad, al niño él aprenderá a valorar.

4- Si le muestra hostilidad al niño él aprenderá a pelear.

5- Si se es justo con el niño, él aprenderá a ser justo.

6- Si ridiculiza al niño con frecuencia, él será una persona tímida.

7- Si el niño crece sintiéndose seguro, aprenderá a confiar en los demás.

8- Si las ideas del niño son aceptadas con regularidad, él aprenderá a sentirse bien consigo mismo.

9- Si es condescendiente con el niño él aprenderá a ser paciente.

10-Si se alienta al niño en lo que hace, ganará seguridad en él mismo.

D

Propuesta de actividades para la rutina de niños de 1 a 6 años

1.Actividades para niños de 1 a 2 años

a.Mover carritos o juguetes diseñados con ruedas.
b.Observar dibujos de un cuento indicando o nombrando objetos conocidos
c.Mostrar objetos a los adultos
d.Encontrar objetos escondidos en una caja, bajo una tela o lienzo
e.Usar cuchara o taza para alimentarse
f.Jugar a señalar varias partes del cuerpo
g.Negar o afirmar con el movimiento de la cabeza
h.Señalar objetos escondidos
i.Reconocer su rostro y cuerpo frente a un espejo
j.Ubicar objetos mencionando las palabras "dentro" "fuera" "arriba" "abajo"
k.Ayudar a guardar objetos
l.Realizar siesta durante el día
m.Acompañar el proceso de control de esfínteres
n.Imitar actividades domésticas como barrer, lavar, pasar plumero
o.Apilar de 2 a 6 objetos
p.Tomar crayolas gruesas para colorear
q.Encajar anillos en un tablero
r.Lanzar pelotas pequeñas a una caja
s.Patear pelotas hacia adelante
t.Subir y bajar escaleras con ayuda
u.Desarmar juguetes que han sido diseñados para armar y desarmar

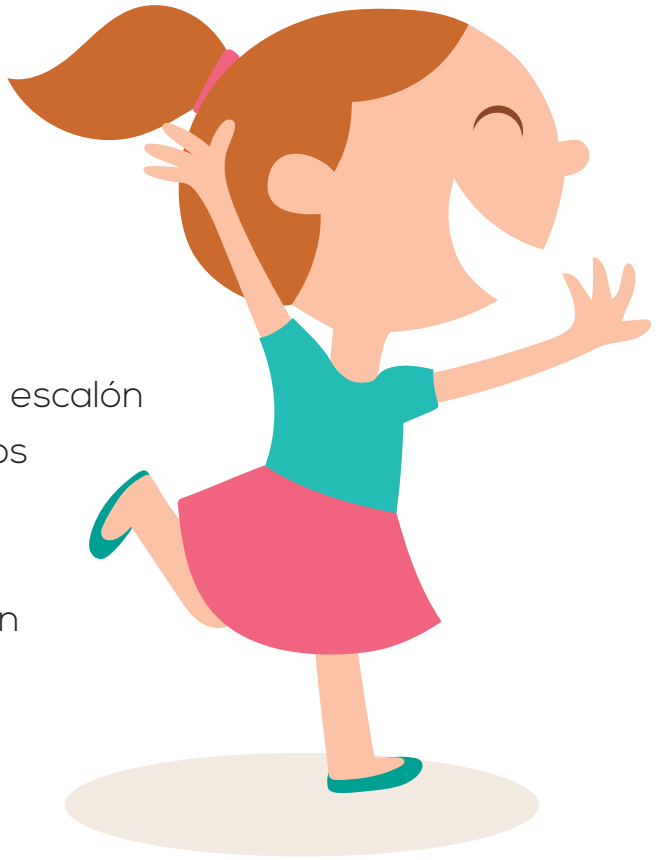
Tabla N° 1
"Ejemplos de rutina para niños de 1 a 2 años"

Usted puede incluir la foto de su hijo o hija en el cuadro de rutina. (Se aclara que esta tabla es solo para proponer las dosificaciones de actividades de un niño de esta edad, usted puede incluir las actividades académicas).

	Por la mañana	Por la tarde	Por la noche
Lunes	Usar cuchara o taza para alimentarse. Lavarse las manos	Realizar siesta durante el día	Mostrar objetos a los adultos
Martes	Apilar de 2 a 6 objetos	Lanzar pelotas pequeñas a una caja	Abrazar y besar a papá y mamá
Miercoles	Subir y bajar escaleras con ayuda	Imitar actividades domésticas como barrer, lavar, pasar plumero	Ordenar juguetes
Jueves	Cortar Uñas	Reconocer su rostro y cuerpo frente a un espejo	Jugar a esconders dentro de una colcha o sábana
Viernes	Negar o afirmar con el movimiento de la cabeza	Desarmar juguetes que han sido diseñados para armar y desarmar	Realizar masajes con ceite de bebé en las piernas

2.Actividades para niños de 2 a 4 años

a.Nombrar objetos
b.Utilizar otros objetos para acercar cosas
c.Jugar a las escondidas o esconder objetos
d.Señalar varias partes del cuerpo
e.Imitar dobleces de papel
f.Contar de memoria hasta el número 5
g.Acomodar figuras similares: círculos con círculos, cuadrados con cuadrados, entre otros
h.Insertar objetos en orden de tamaño
i.Responder preguntas que impliquen ¿Qué? ¿Dónde? ¿Qué es eso?
j.Seguir instrucciones simples: tráemelo, observa, bebe, come
k.Dejar que coma por sí mismo, con observación del adulto
l.Cantar canciones
m.Pedir que se quite los zapatos
n.Lavarse las manos y cara con imitación
o.Continuar con el proceso de control de esfínteres
p.Ayudar con los quehaceres de la casa
q.Guardar sus objetos en una canasta
r.Subir escaleras alternando los pies en cada escalón
s.Actividades de correr y saltar con pies juntos
t.Apilar objetos de más de 6
u.Manipular o presionar plastilina
v.Enseñar a responder "gracias" y solicitar con "por favor"
wAtrapar pelotas
x.Dibujar círculos o personajes cercanos
y.Rasgar papel



2.1 Tabla N° 2
"Ejemplos de rutina para niños de 2 a 4 años"

Usted puede incluir la foto de su hijo o hija en el cuadro de rutina. (Se aclara que esta tabla es solo para proponer las dosificaciones de actividades de un niño de esta edad, usted puede incluir las actividades académicas).

	Por la mañana	Por la tarde	Por la noche
Lunes	Bañarse	Canubar alrededor de una mesa	Cantar canciones de cuna
Martes	Control de esfínteres	Enseñar a responder "gracias" y pedir "por favor"	Guardar una silla
Miercoles	Llevar una bandeja	Lanzar objetos a una canasta	Seguir instrucciones simples
Jueves	Actividades correr con los dos pies juntos	Rasgar papel Abrir y cerrar botellas	Dejar que coma por sí mismo, con observación
Viernes	Ayudar en los quehaceres de la casa	Dibujar círculos o rayar	Despedirse al ir a dormir

3.Actividades para niños de 4 a 6 años

a.Dibujar objetos sin modelo, líneas, círculos,
b.Comprender conceptos de 1 a 10 elementos
c.Ordenar secuencias de tamaños o posiciones de objetos
d.Igualar letras o números
e.Jugar a las adivinanzas
f.Nombrar días de la semana con canciones o juegos
g.Inventar historias con juguetes u objetos
h.Realizar sonidos onomatopéyicos de animales y objetos
i.Hacer actividades o juegos de competencia
j.Coleccionar objetos similares
k.Vestirse y desvestirse con poca ayuda
l.Abrochar y desabrochar vestuario
m.Peinarse por sí solo
n.Saltar siguiendo líneas rectas
o.Recortar figuras simples
p.Conducir bicicleta con ruedas auxiliares
q.Colorear figuras
r.Rebotar y atrapar pelotas pequeñas
s.Amasar plastilina
t.Lavar su plato, vaso y cuchara
u.Solicitar organizar objetos de la misma categoría
v.Atender a sus necesidades fisiológicas antes de emprender actividades
w.Construcción de rompecabezas
x.Imaginar cuentos e historias con elementos del entorno
y.Mostrar juegos con cantidad de 15 minutos en el móvil

3.1 Tabla N° 3
"Ejemplos de rutina para niños de 4 a 6 años"

Usted puede incluir la foto de su hijo o hija en el cuadro de rutina. (Se aclara que esta tabla es solo para proponer las dosificaciones de actividades de un niño de esta edad, usted puede incluir las actividades académicas) .

	Por la mañana	Por la tarde	Por la noche
Lunes	Saludar al iniciar la mañana	Dibujar objetos sin modelo	Construcción de rompecabezas
Martes	Aprender a pedir ayuda	Peinarse por sí solo	Colocarse las prendas de vestir
Miercoles	Llevar una jarra, un vaso, un plato	Lavar su plato, vaso y cuchara	Enseñar el control de esfínteres por la noche
Jueves	Doblar servilletas	Solicitar organizar objetos de la misma categoría	Inventar historias
Viernes	Caminar alrededor de un tapete	Mirar juegos o canciones en el móvil	Realizar sonidos onomatopéyicos

Recomendaciones

Los retos en la familia en estos momentos de confinamiento son grandes, por lo tanto, se les facilitan, las siguientes sugerencias a los padres de familia en relación con las rutinas para niños y niñas en estos momentos.

Es fundamental el acompañamiento de los padres en el proceso educativo de los más pequeños, es en la familia donde los primeros y principales aprendizajes cognitivos y emocionales que le permiten desde el afecto comprender su aceptación al mundo que le rodea el cual le favorecerán para el desarrollo en la sociedad.

Con la finalidad de dotar de recursos didácticos a padres de familia se elaboró el documento propuestas de rutina, para adaptarlos a las realidades de cada familia.

-Revisar desde un día anterior las actividades para el día siguiente.
-Revisar las actividades en el hogar.
-Determinar un espacio donde realizar las actividades de rutina con los niños y niñas en familia.
-Establecer horario para cada actividad del día.
-Ubicar en un lugar visible la calendarización de rutinas para cada niño o niña en la familia.
-Mantener una actitud positiva. Recompense y elogie a su hijo por seguir las rutinas y cumplir las reglas. Así, será más probable que su hijo siga las rutinas y cumpla las reglas en el futuro.
-Las normas en la familia representan una afirmación clara de cuáles son los comportamientos que no son aceptables en el hogar, como correr en casa, pegarle a nuestros hermanos, no ordenar nuestra camas, juguetes u otros.

-Establezca normas. .

-Enseñar a dar la gracia y la cortesía. Un aspecto de la vida práctica. Las pequeñas lecciones que muestran un comportamiento social positivo ayudan al niño pequeño a adaptarse a la vida en grupo y a armarla con el conocimiento del comportamiento socialmente aceptable. .

Es importante que las rutinas antes expuestas se proponen desarrollarse en un horario, asignado, sin embargo, cada familia o comunidad educativa puede adaptarla a sus propias particularidades.

De modo que, es momento para trabajar por el bien de los niños y niñas, a través de la aplicación de las recomendaciones antes expuestas, para que los padres tengan más cercanía con sus hijos.
Se invita a los colaboradores de las obras o instituciones públicas y privadas que incorporen las rutinas y las ajusten a sus realidades o contextos en este tiempo de pandemia y confinamiento.

Glosario

Consejos: Opinión o parecer que alguien da o recibe acerca de su conducta futura.

Confinamiento: Acción y efecto de confinar.

Convivencia: Acción de convivir

Familia: Grupo de personas formado por una pareja (normalmente unida por lazos legales o religiosos), que convive y tiene un proyecto de vida en común, y sus hijos, cuando los tienen.

Horario: Cuadro indicador de las horas en que deben ejecutarse determinadas actividades. Tiempo durante el cual se desarrolla habitual o regularmente una acción o se realiza una actividad.

Onomatopéyicos: imitación o recreación de un sonido, por ejemplo el gato (miau), perro (guau guau)

Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Respeto: Consideración, acompañada de cierta sumisión, con que se trata a una persona o una cosa por alguna cualidad, situación o circunstancia que las determina y que lleva a acatar lo que dice o establece o a no causarlo.

Rol: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.

Rutina: Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática. Secuencia invariable de instrucciones que forma parte de un programa y se puede utilizar repetidamente.

Referencias

Andalucía. (2012). Temas para la educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza, 12.* .

Carolina Dattari Josefina, B. C. (2017). *El Mètodo de Montessori.* Universisda Gabriela Mistral . .

Corrales, C. (2012). *La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil.* Recuperado el 10 de julio de 2020, de https://es.slideshare.net/chiquill5/habitos-y-rutinas. .

Corrales, E. C. (2012). *La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil.* Palencia: Universidad de Valladolid.

Dafonttari Carolina, B. C. (2017). *El Mètodo de Montessori Teoria de la Educaciòn.* .

González, P. (2013). Las rutinas en educación inicial: entre la mecanización y la transformación. Recuperado el 8 de julio de 2020, de https://revistas.idep.edu.co/index.php/educacion-y-ciudad/aticle/view/197/187

Mendez, A. (2019). Tabla de rutinas Montessori para que los niños hagan sus tareas sin quejas. *Guia infantil* . .

Méndez, A. (2019). Tabla de rutinas Montessori para que los niños hagan sus tareas sin quejas. *Guía infantil.* .

Montessori, D. (2020). *La importancia de las rutinas.* Recuperado el 15 de julio de 2020, de https://www.descubremontessori.com/para-madres-y-padres/la-importancia-de-las-rutinas-en-el-hogar/

RAE. (2020). *Real Academia Española.* Obtenido de Diccionario de la Lengua Española 23 Edición : https://dle.rae.es

“Adaptarse a la nueva rutina”

Edición

Rebeca Galán
Claudia López
Alejandra Chacón
Claudia Aguilera
Elena Arias

Diagramación

Framcisco Mazariegos

La Salle
Centroamérica-Panamá