

---

**“ORIENTACIONES  
PARA ORGANIZAR  
LA RUTINA EN EL  
HOGAR”**

---



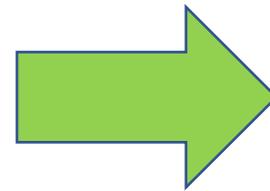
# COMPRENDAMOS CONCEPTOS.

## ¿QUÉ ES LA RUTINA?

- Son todas las actividades organizadas que se realizan de forma regular. (diaria, semanal, mensual)

## ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS?

- Es como actuamos en las actividades y aprendemos con la intención de satisfacer nuestra vida diaria.
- La suma de estos dos conceptos **HÁBITOS DE RUTINA**: Nos permite interactuar con normalidad y naturalidad con el medio.



# ¿ POR QUÉ ES IMPORTANTE ORGANIZAR LA RUTINA DIARIA?

Todos(as) diariamente realizamos actividades cotidianas que le dan sentido a nuestra vida



En tiempos de cambios por factores externos o internos debemos reorganizar y priorizar actividades que conformen una rutina muy similar a la acostumbrada.

De no ser así.... Generamos mayor estrés en nosotros y nuestro entorno, desfavoreciendo nuestra salud (física, mental) y la relación con otros.



# ENTONCES, ¿CÓMO ME DEBO ORGANIZAR?

## ❖ PLANIFICAR RUTINAS:

Organice las actividades diarias del alumno basadas en la dinámica del grupo familiar en la actualidad.

- Horarios de descanso y sueño.
- Hábitos básicos de higiene, vestuario y alimentación
- Actividades escolares
- Actividades de colaboración del hogar.
- Actividades de recreación y juego.





## A. DESCANSO Y SUEÑO

- Establezca los horarios de descanso, sobre todo para los más pequeños (considere entre 8 a 10 horas aproximadamente dependiendo de la edad del alumno(a)).
- **Higiene del sueño:** Procure un ambiente adecuado para la actividad, evite que los niños coman tarde, duerman con la televisión encendida o con el uso del celular.
- Establezca horarios similares a la rutina acostumbrada. (permanencia del hábito)

### Tiempo de sueño recomendado para la población pediátrica \*

Edad	Tiempo de sueño recomendado en un periodo de 24 horas
Bebés: 4 a 12 meses	12 a 16 horas (incluyendo siestas)
Niños pequeños: 1 a 2 años	11 a 14 horas (incluyendo siestas)
En edad preescolar: 3 a 5 años	10 a 13 horas (incluyendo siestas)
En edad escolar: 6 a 12 años	9 a 12 horas
Adolescentes: 13 a 18 años	8 a 10 horas

\*La American Academy of Pediatrics (AAP) ha publicado una declaración de apoyo a estas pautas de la American Academy of Sleep Medicine (AASM).



# B. ACTIVIDADES BÁSICAS

## 1. Aseo e higiene personal

- Incorpore estas actividades como parte de la organización diaria.

Ejemplo: Actividad de la ducha, cepillado de dientes y sobre todo el adecuado lavado de manos (informar sobre la importancia de este para la salud).

\*Refuerce el nivel de independencia en las actividades debido a que es una instancia para que el alumno(a) fortalezca sus habilidades.



**4** Frotar la palma derecha sobre dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa



**5** También palma con palma con los dedos entrelazados



**6** Restregar la parte posterior de los dedos con la palma opuesta, y con los dedos entrelazados



**7** Frotar formando círculos el pulgar izquierdo con la palma derecha y viceversa



**8** Frotar formando círculos, hacia atrás y hacia adelante con los dedos cruzados de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa



**9** Enjuagarse bien las manos con agua.



**10** Secar bien las manos con una toalla de un solo uso.



**11** Usar una toalla para cerrar el grifo



**12** Las manos ahora están limpias





## B. ACTIVIDADES BÁSICAS

### 2. Vestuario

Procure un ambiente cotidiano es decir, evite el uso de pijama todo el día, uso de vestuario cómodo para las actividades.

### 3. Alimentación

Incentive la participación de los niños en la actividad generando un aprendizaje práctico, refuerce las medidas de higiene constantemente (lavado de manos, uso de utensilios de cocina, desinfección del área).

\*Actividades cotidianas refuerzan múltiples habilidades motrices, cognitivas y sociales.





# C. ACTIVIDADES ESCOLARES

## ◆ Estudio en el hogar:

1. Organice un horario diariamente similar al acostumbrado por el alumno (no hay necesidad de cumplir extensas horas de trabajo).
2. Organice un espacio en la casa que sea adecuado para realizar actividades escolares (escritorio o mesa, silla, iluminación, ventilación y materiales necesarios) Evite usar la cama.
3. Priorice el material de trabajo otorgados por los docentes mediante las plataformas oficiales del colegio.
4. Evite que se vuelva una actividad estresante, comprenda el proceso de aprendizaje del alumno(a) y consulte en caso de dudas.
5. Si esta realizando teletrabajo puede ser una instancia de trabajo para varios integrantes de la familia.



# ACTIVIDADES DEL HOGAR Y RECREATIVA



## **D. ACTIVIDADES DEL HOGAR:**

1. Genere un espacio dentro del horario para la realización de actividades de apoyo en el hogar.
2. Estas pueden ser: cuidado del espacio personal, orden de juguetes, hacer la cama, barrer la pieza, cuidado de mascotas, ordenar la mesa en hora de almuerzo. (Incentive el nivel de independencia acorde a la edad.)

## **E. ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y JUEGO.**

1. Incentive la creatividad de los niños, controle el tiempo en videojuegos y celular.
2. Planifiquen diversas actividades para la semana (juegos de mesa, cocina, destrezas motrices, sociales, etc.) (EJ: Búsqueda de actividades en internet)
3. Cambie de ambiente en las actividades, uso del patio de la casa, evite asistir con los niños a patios de juego donde exista aglomeración.

# COMO ORGANIZAR NUESTRO CALENDARIO

1. Establezca el rango de horario diario para los alumnos(as).

2. Organice primero los horarios de alimentación (Ej: desayuno, almuerzo, colación, once y/o cena)

3. Posterior establezca el trabajo de actividades escolares, organizando el material a trabajar diariamente (Considere los sábado y domingo con mayor flexibilidad).

4. Establezca los hábitos básicos de higiene (al despertar – dormir).

5. En conjunto con el alumno(a) establezcan las actividades de recreación y juego.

**\*Si varios integrantes de la familia requieren sus propios tiempos de trabajo, organícelos de acuerdo a la dinámica y el apoyo que se puedan otorgar.**

# CALENDARIOS



## Material

Hoja de cuaderno.  
Cartulina  
Pizarra  
Paleógrafo etc.

## Proceso

Confeccionado en conjunto con el alumno (escrito, con colores, dibujos o impresiones).  
Uno familiar.

## Apoyo

Puede hacer más de 1 para ser pegado en el hogar.  
Renovar las actividades semanalmente.



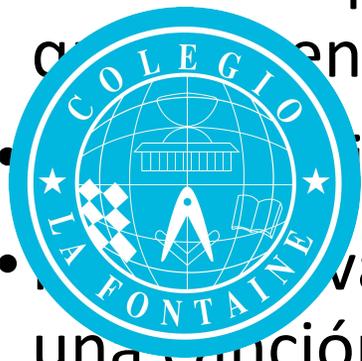
	Deberes	Comidas	Colegio	Higiene	Habitación
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
FIN DE SEMANA					

8h	Nos despertamos. Vamos al baño a asearnos (lavar la cara, hacer pis...)	
8:30h	Preparamos juntos el desayuno; desayunamos y recogemos juntos	
9:30h	Nos vestimos, aseamos y hacemos la cama	
10:30h	Juego libre	
11h	Manualidad/ Cocina	
12h	Puzzles y juegos de atención	
13h	Preparamos la mesa para comer; comemos y recogemos la comida	
14h	Hora de libros y pinturas	
15h	Juego libre	
16h	Juego simbólico	
16:45h	Preparamos juntos la merienda; merendamos y recogemos todo	
17:30h	Juegos para trabajar la atención	
18:30h	Juegos para trabajar la motricidad	
19:30h	Baño	
20:15h	Preparamos la cena; cenamos y recogemos	
21h	Leemos cuentos e imaginamos historias....y a dormir.	



# SUGERENCIAS.

- La estructuración de la rutina puede ser apoyada solo por el uso del reloj (edades mas grandes)
- Que no se tenga que ir al colegio no implica pasar el tiempo sin actividades cotidianas. **RECUERDE: “No son vacaciones, es por el cuidado de nuestra salud y la de nuestro entorno”**
- Intente explicar con un lenguaje acorde a la edad la situación de salud en la que nos encontramos.
- Evite actividades que generen estrés en el alumno.
- El lavado de manos (30 segundos aproximadamente) se puede enseñar una canción o usar técnica “El juego del coronavirus”



# Prevención – COVID-19

**1** Recuerda lavarte las manos frecuentemente con agua y jabón.



**2** Limpia tus manos con alcohol gel cada vez que lo necesites



**3** Al toser o estornudar cubre tu boca con el antebrazo



**4** Mejora tu sistema inmune consumiendo alimentos ricos en vitaminas y minerales



**5** Evita tocar tu rostro con las manos

