

SUGERENCIAS *Psicopedagógicas* PARA CASA

*Fuente: Gabinete Zonal
Rawson Sur T.T.*

Responsable: Mg. Mónica Gutierrez



QUERIDOS PAPÁS:

- *A continuación podrán ver una serie de recomendaciones sobre cómo organizar las actividades de los chicos en casa.*
- *Aprovechen estos momentos para poder aprender juntos y jugar en familia, Seguramente se divertirán y lograrán motivar a los niños a jugar sin depender tanto de las pantallas.*
- *Seguramente su hijo/a, se sentirá muy feliz al ver que su familia dedica un tiempo especial para jugar con ellos.*





SUGERENCIAS

.....

- Tener una rutina.
- Planificar actividades recreativas.
- Intruir en prácticas de higiene, hasta conseguir que sea un hábito aprendido.
- Acompañar en la realización de las tareas escolares.
- Compartir momentos en familia, buscando espacios de reflexión y contención.
- Innovar, ser creativo y divertirse.

TENER UNA RUTINA...

- Tener una organización diaria, nos permitirá hacer muchas actividades y tener una sensación de satisfacción al final del día.
- Conviene establecer un horario prudente para levantarse (ej. a las 9 para los niños), y así poder aprovechar las horas de la mañana.
- Los chicos pueden tener asignadas tareas domésticas para colaborar con el orden y la higiene del hogar.
- Acordar en familia cuáles serán las actividades a realizar en el día.



TENER UNA RUTINA...

- Seleccionar 2 o 3 horas del día para realizar las tareas escolares. Con períodos no mayores a 1hs, seguidas de breves pausas para descansar. Puede dividirse 2hs en la mañana y 1hs en la siesta.
- Dejar un momento del día para que los niños puedan jugar libremente (preferentemente sin pantallas o tecnología).
- Establecer una rutina al levantarse, para vestirse, asearse y desayunar.
- Indicar el horario para irse a dormir.



TENER UNA RUTINA...

- Dedicar tiempo para compartir en familia, por medio de juegos, conversaciones de sobre mesa, lecturas que fomenten la reflexión, etc. Estas actividades deben estar presentes una vez al día, al menos.
- Realizar actividades manuales (como crear sus propios juegos de mesa). Jugar con juegos didácticos que fomenten el aprendizaje como espacio terapéutico. Podría ser una tarea diaria o de tres veces a la semana.
- Designar un tiempo para la lectura de un libro o cuento, puede ser antes de dormir.



EJEMPLO DE RUTINA DIARIA

Horarios	Actividades
9:00	Levantarse y asearse
9:30	Desayuno
10:00	Tareas Ecolares
13:00	Almuerzo y sobre mesa
14:00	Ayudar en casa
15:00	Manualidades o Juegos Didácticos
17:00	Tareas Ecolares
18:00	Juego Libre
20:00	Lectura y reflexión
21:00	Cena
22:00	Descanso

PLANIFICAR ACTIVIDADES RECREATIVAS

- Es importante asignar un día y un horario para realizar una actividad que puede ser entretenida y didáctica.
- Las manualidades requieren una planificación y organización de los elementos que se van a usar. Por eso debe acordarse antes, qué actividad y cuándo.
- Conviene que la actividad sea realizada con la presencia del adulto, para que guíe en el procedimiento.
- Buscar actividades que sean apropiadas e interesantes para la edad.



EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN SEMANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tareas Escolares	Tareas Escolares	Tareas Escolares	Tareas Escolares	Tareas Escolares	Preparar una receta	Preparar una receta
Manualidades	Juegos Didácticos	Manualidades	Juegos Didácticos	Juegos Didácticos	Juegos Didácticos	Juegos Didácticos
Lectura	Película	Lectura	Película	Lectura	Lectura	Película
Ordenar la pieza	Hacer Ejercicio	Ordenar la pieza	Hacer Ejercicio	Ordenar el living	Ayudar en la limpieza	Limpiar el patio
Juego en familia	Juego Libre	Juego en familia	Juego Libre	Juego en familia	Juego Libre	Juego en familia

**“Cuando los padres disfrutan
realmente la compañía de sus hijos
se convierten en los mejores maestros
que los niños puedan tener.”**

- Glenn Doman



juegoideas.com

INSTRUIR EN PRÁCTICAS DE HIGIENE Y ASEO PERSONAL

- Debido a la emergencia sanitaria en la que nos encontramos, es fundamental que podamos desarrollar hábitos de higiene y cuidado personal para evitar posibles contagios.
- Los niños necesitan practicar varias veces una acción para que se establezca el hábito. Para lo cual es imprescindible, tener paciencia, indicar cómo, guiando paso a paso de manera persistente.
- Resulta útil, colocar imágenes como recordatorio en la cocina, en el baño, en la habitación. Esto facilitará que el niño sea más autónomo. También se puede colocar la secuencia de una acción como ayuda memoria (sobre el lavado de manos por ej.)





HÁBITOS A DESARROLLAR

- Lavarse las manos después de jugar, antes de comer, al llegar a la casa, etc.
- Evitar tocarse la cara, nariz y ojos sin antes higienizarse bien.
- Al toser o estornudar, taparse con el brazo.
- Saludar sin tener contacto físico.
- Evitar salidas innecesarias, y permanecer en casa.
- No hacer visitas ni recibir gente en casa por estos 15 días.

ACOMPañAR EN LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS ESCOLARES

- Es importante que los chicos entiendan que aun que no estén asistiendo a clases, en la semana se deben realizar las actividades que los docentes van indicando.
- Esto debe hacerse todos los días al menos de 2hs a 3hs, dependiendo la edad. Con pausas de 10 minutos cada 1hs.
- Es probable que aparezcan dificultades en la interpretación de las consignas, sobre todo para aquellos niños aun no saben leer. Por ello debemos apartar este tiempo para acompañarlos y guiarlos.



SI TE ATREVES A ENSEÑAR, NO DEJES DE APRENDER

John Cotton Dana



SUGERENCIAS GENERALES

- Para los niños que pueden leer. Dar las consignas por escrito, pero con un vocabulario accesible y sencillo. Donde se indique claramente, qué y cómo debe realizar la actividad.
- Asegurarse que comprendió la consigna de forma adecuada, pidiendo que exprese, qué entendió que debe hacer.
- En aquellos casos en que sea necesaria una adecuación curricular, enviar por whatsapp la imagen.
- Facilitar material concreto para realizar cuentas.
- Utilizar imágenes y videos para facilitar la comprensión.



COMPARTIR MOMENTOS EN FAMILIA

- Conversar sobre temas vinculados a valores y bienestar emocional, como espacio de reflexión y diálogo.
- Pueden utilizarse noticias, cuentos, libros, o frases.
- Fomentar la expresión de opiniones y sentimientos.
- Utilizar las preguntas como recurso para la reflexión, tales como: ¿Pensás que esto esta bien? ¿que harías en su lugar?
- Permitir que el niño o niña sea partícipe en la lectura.
- Hacer actividades relacionadas con la conclusión reflexiva, como un dibujo, tarjeta, cartel, mensaje de áudio para compartir, etc.



**“Pasar tiempo jugando con niños,
nunca será tiempo perdido.”**

-Dawn Lantero



juegoideas.com

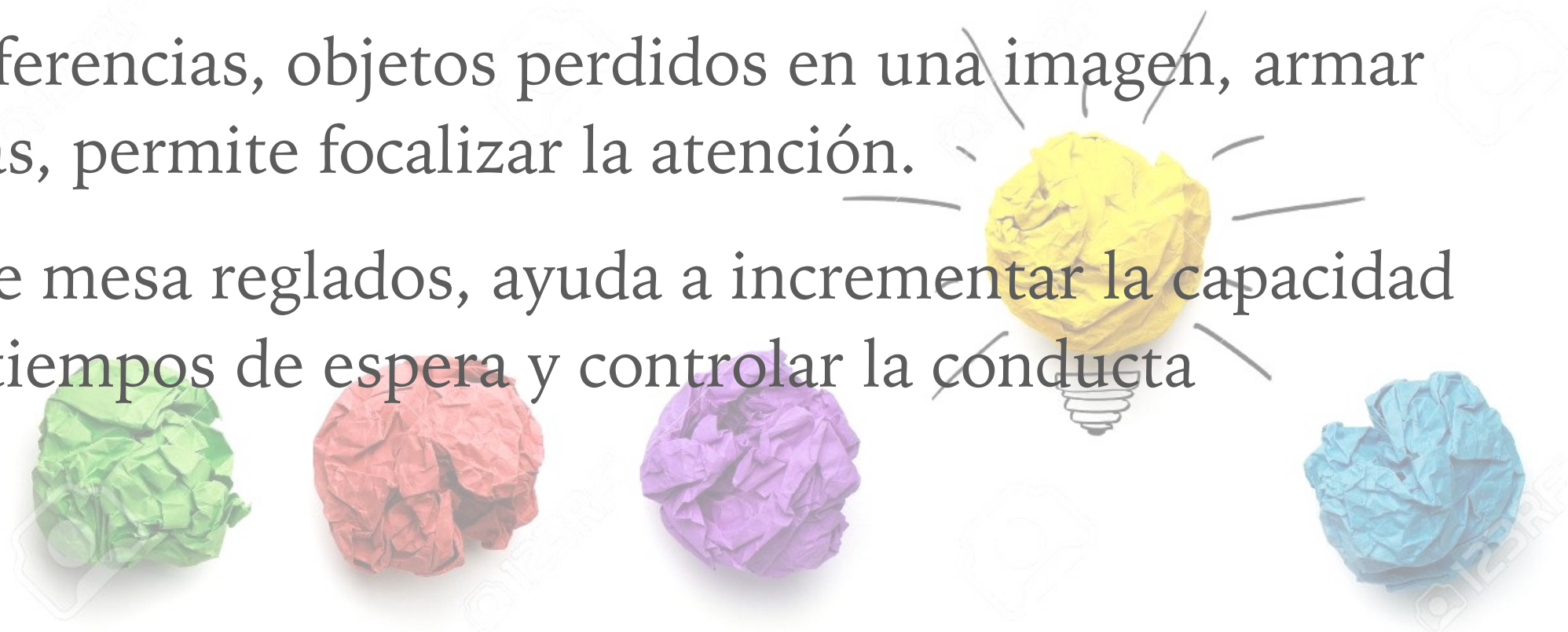
INNOVAR, SER CREATIVO Y DIVERTIRSE

- Se puede hacer mucho con muy poco, siendo creativo y animándose a lo diferente.
- Existen innumerables manualidades que pueden hacerse para entretener a los chicos en acciones productivas.
- Crear sus propios juegos de mesa, jugar con masas, preparar una receta juntos o pintar con tempera - acuarela- lápices de colores... Hoy en día hay muchísimas propuestas en internet que seguramente podremos poner en práctica con lo que ya tenemos en el hogar.
- Reutilizar elementos que ya no se usan, buscándoles la manera de mejorar su estado, para poder darle un nuevo uso.



INNOVAR, SER CREATIVO Y DIVERTIRSE

- Hacer rutinas de ejercicios, bailar, hacer zumba, saltar... son otro tipo de actividades que también permitirán que los chicos se sientan entretenidos y al mismo tiempo les permita gastar energía.
- Decir trabalenguas, contar chistes, adivinar acertijos, resolver problemas... Estimula las funciones cognitivas y desafía nuestras neuronas.
- Encontrar diferencias, objetos perdidos en una imagen, armar rompecabezas, permite focalizar la atención.
- Los juegos de mesa reglados, ayuda a incrementar la capacidad para tolerar tiempos de espera y controlar la conducta impulsiva.



**“Jugar es la forma favorita
de nuestro cerebro para
aprender.”**

-Diane Ackerman



juegoideas.com

“

Todo es cuestión de querer y dedicarle tiempo; y los resultados serán inmediatos.