

E.E.E. Múltiple de Iglesia.
Nivel: Educación Especial.
Sección: Atención a la Primera Infancia.

ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL MÚLTIPLE DE IGLESIA.

DOCENTES: DEL CASTILLO, Lucia Daniela.

PROFESOR DE ESPECIALIDAD: FIGUEROA, Javier.

GRADO, AÑO, CICLO Y/O NIVEL: Atención a la Primera Infancia.

TURNO: Tarde.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: Aprendemos en casa.

CONTENIDO SELECCIONADO: Rutinas y Hábitos.

Hola Familia: Continuamos el trabajo con rutinas y hábitos, en el lapso de esta semana nos estaremos comunicando para saber cómo vamos en la creación y afianzamiento de estas acciones. Vamos a entrar en una etapa de repaso de los contenidos trabajados hasta el momento.

Beneficios de los hábitos y rutinas para niños y bebé:

Los hábitos y las rutinas se deben poner a los niños desde que son pequeños, porque eso les va ayudar a desarrollar su personalidad y a crecer como adulto. Pero, ¿por qué son tan importantes? ¿Qué beneficios pueden tener para ellos pero también para los padres?

1. Le aporta mucha seguridad: Para los niños todo es nuevo y desconocido y, en ocasiones, esto les puede crear muchísima inseguridad y despertarles algún miedo. Saber lo que tienen que hacer en cada momento les aportar muchísima paz y tranquilidad.

2. Serán personas más perseverantes y constantes: Los niños 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.

3. Les ayuda a descubrir el mundo: Se repiten rituales que ayudan a que el niño vaya asimilando un esquema interno que convierte su mundo en un lugar predecible y, por lo tanto, seguro.

4. Permite que se organicen mejor: Los niños aprenderán qué tienen que hacer en cada momento, lo que les convierte en personas más responsables. Por ejemplo, saben que tienen que entregar un trabajo para el colegio en una fecha determinada y trabajar para ello.

5. Mejoran el ambiente familiar: Si el niño aprende desde bien pequeño que es una cosa

E.E.E. Múltiple de Iglesia.

Nivel: Educación Especial.

Sección: Atención a la Primera Infancia.

establecida y que hay que hacer, probablemente, en más de una ocasión, te evitarás una discusión innecesaria ya que lo verá como algo normal y como una orden tuya. ¡Se eliminarán las luchas de poder!

6. Les enseña valores como la cooperación: Habrás cosas que tendrá que hacer él solo, como lavarse los dientes, pero otras que se realizarán en grupo y eso les servirá de 'excusa' para trabajar en casa valores como la cooperación o la solidaridad.

7. Aprende a valorar las cosas: Las rutinas y los hábitos son buenos, pero también lo es la sorpresa. No pasa nada si un día nos saltamos las normas; al contrario, eso mostrará al niño el valor de la vida.

A continuación, se proponen actividades para trabajar desde casa. Criar y educar a nenas y nenes de temprana edad es todo un trabajo, por ello se sugiere el trabajo mancomunado de todos los integrantes de la familia.

- La rutina es una costumbre personal establecida por conveniencia y que no permite modificación, es decir, es inflexible; por ejemplo, colgar la bata en la percha antes de salir de clase.

- El hábito es un mecanismo estable que crea destrezas y que además podemos usar para distintas situaciones: por ejemplo, abrocharse. Según Antonia Fernández Gutiérrez, 'son costumbres, actitudes, formas de conducta o comportamientos que conllevan pautas de conducta y aprendizajes. El hábito bien adquirido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos'.

Cómo podemos los padres establecer rutinas en casa con los niños hábitos para niños y padres.

Existen unas parcelas de la vida de los niños donde es muy importante establecer rutinas y hábitos. **La alimentación, el sueño y la higiene** son los primeros hábitos que tienen que aprender los niños.

'La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un

E.E.E. Múltiple de Iglesia.

Nivel: Educación Especial.

Sección: Atención a la Primera Infancia.

sentido de orden del cual nace la libertad'. Y, la gran pregunta, ¿cómo conseguirlo? ¡Aquí tienes algunos consejos!

- ❖ Conseguir que el niño duerma solo y en su habitación
- ❖ Que el niño pueda descansar por la noche es vital para que al día siguiente consiga rendir en el colegio. Su descanso, además, repercute directamente en el de los padres y en el estado de ánimo de todos. Por eso es importante que apliquemos hábitos de sueño infantil.
- ❖ Los pequeños se irán a dormir después de cenar, pero no tiene por qué ser inmediatamente. Los niños necesitan un tiempo de tránsito entre la cena y el dormir y, en este momento, se pueden hacer actividades que les relajen como contarles un cuento o darles un masaje.
- ❖ También puedes hacer algún ejercicio de respiración para que vayan encontrando su paz interior o que escuchen algo de música. Todo esto se haría, por supuesto, después de que se laven los dientes, hagan pis y tengan el pijama puesto y, sobre todo, con la habitación en luz tenue.
- ❖ Lograr que el niño coma sano
- ❖ Los hábitos para una alimentación saludable se pueden establecer desde que la madre está embarazada porque el niño puede llegar a percibir en el útero diferencias entre alimentos dulces y salados. Ya cuando llega a este mundo, debemos establecer unas pautas fijas como no ofrecerles alimentos muy azucarados, cocinar siempre en casa, no abusar de las grasas saturadas y darles frutas y verduras.
- ❖ Y es que la alimentación influye en la salud física y mental de los niños y, por tanto, en su óptimo desarrollo. De ahí que unos hábitos de alimentación saludables deben ir obligatoriamente acompañados por una actividad física constante.
- ❖ Trucos para establecer hábitos de higiene saludable:
- ❖ En la misión que tenemos como padres de establecer rutinas y hábitos en el día de nuestros hijos no nos podemos olvidar que nosotros somos el espejo donde ellos se miran, ¡debemos dar ejemplo! Si nos ven lavarnos las manos antes y después de cada comida, tras ir al baño o en el momento de cocinar, ¡ellos también lo harán! Lo mismo ocurre con la higiene dental. Lavarse los dientes tras el desayuno, la comida y la cena es vital para mantener nuestros dientes sanos. Si lo haces, ¡te copiarán!

PSICOMOTRICIDAD:

Fortalecimiento de los músculos de la espalda: colocamos al chico/a boca abajo (cama,

E.E.E. Múltiple de Iglesia.

Nivel: Educación Especial.

Sección: Atención a la Primera Infancia.

colchoneta, colchón, colcha en el piso, etc. Siempre que sea un lugar seguro) y hacemos que levante la mirada hablándolo, podemos escondernos y hacer que nos busque o lo que se nos ocurra pero siempre y cuando nosotros no perdamos de vista al chico/a. Este ejercicio lo repetimos varias veces pero no por periodos muy largos, entre 30 segundos y 1 minuto de duración está bien, unas 5 veces por lo menos. Si el chico se levanta del piso haciendo fuerza con los brazos, lo dejamos y cuidamos que no se golpee, también por periodos cortos que no supere los 20 segundos. (Eso es muy bueno que lo haga).

Seguimos trabajando boca abajo pero le colocamos a la altura del pecho una almohada, cojín, rampa o lo que tengamos a mano en casa para inclinarlo un poco y trabajamos de forma similar. Podemos agregar pelotitas, que nos pase con una mano y luego con la otra. Un globo que lo siga con la vista y si puede golpearlo mucho mejor.

Lo colocamos boca abajo y cuando logro pararse de manos, levantando su cuerpecito y cabeza, lo tiramos de los pies para que caiga y repita esa acción (lo hacemos jugando para evitar que se enoje).

Lo dejamos boca abajo y lo alentamos para que se coloque boca arriba y a la inversa.

Trabajamos zona media y miembros inferiores (piernas):

Mantener al chico/a parado/a durante 10", 5 veces. En lo posible afirmado en algún objeto (mesa, silla, banco, etc.)

Que pase de estar sentado a pararse con la ayuda de los padres y en lo posible con ayuda de cualquier objeto (silla, banco, mesa, sillón, etc.) siempre que le brinde seguridad al chico/a.

Mantenerse sentado/a en alguna superficie a 45 grados para trabajar la fuerza de piernas no más de 10" (en los casos que sea posible) y luego pequeñas caminatas.

Mantenerse sentado/a abiertos de piernas a una altura que pueda apoyar ambos pies para lograr estabilidad durante 20" o 30" y luego pequeñas caminatas.

OBSERVACION: Todas estas actividades deben realizarse durante las dos semanas con una periodización de al menos 2 veces por semana. Ante cualquier duda pueden comunicarse conmigo y en caso de ser posible y deseen hacer alguna actividad mediante

E.E.E. Múltiple de Iglesia.

Nivel: Educación Especial.

Sección: Atención a la Primera Infancia.

video llamada solo tienen que avisarme y coordinamos.

#QuedateEnCasa. Juntos podemos lograrlo. Saben que cualquier duda o sugerencia estamos abiertos a escuchar. Si desean hablar por teléfono así los niños/as nos ven estamos a su disposición.

Profes Lucia y Javier.

Directora: LOYOLA, Mónica.