

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: En esta guía les presento de manera detallada como crear hábitos y rutina en nuestros hijos... Sabemos que en estos días las rutinas están cambiadas, no podemos recurrir a otras personas cercanas y de afecto como: abuelas, abuelos, hermanas, hermanos, amistades y vecinos. Los niños y niñas necesitan que nos ocupemos aún más y que multipliquemos los cuidados. En estas dos semanas siguientes les propongo leer y trabajar a conciencia en pos del beneficio de nuestros niños y niñas:

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 aporta 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

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

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 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 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

E.E.E. Múltiple de Iglesia.

Nivel: Educación Especial.

Sección: Atención a la Primera Infancia.

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, 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.

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

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 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.