

¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS EN CASA DURANTE ESTA CUARENTENA?

Importancia
de generar hábitos y rutinas en los niños y niñas

Instaurar
y promover hábitos y rutinas en los niños favorece:

- A la posibilidad de que el niño tenga una referencia de lo que debe hacer, ayudándolo a concentrarse y enfocarse en lo que es importante.
- A fortalecer la confianza y seguridad en sí mismo
- Tener una mayor percepción y control del tiempo
- Fomentar la responsabilidad de lo que hace por él y por los demás.
- A la organización y planificación indispensable para la concreción de las actividades familiares y escolares.

Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente, los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional, permitiéndole hacer frente a los acontecimientos cotidianos siendo un mecanismo fundamental de constancia y regularidad en la vida familiar y escolar.

Por eso es fundamental trabajar fuertemente en hábitos y rutinas dentro del hogar que permitan sostener una convivencia saludable especialmente durante esta cuarentena



**JUNTOS PODEMOS HACER GRANDES
COSAS!!!**

¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS EN CASA DURANTE ESTA CUARENTENA?

¿Y ... como involucramos a nuestros hijos?

♥ Enseñarles cómo se hace...

Antes de pedirle a tu hijo

que te ayude con alguna tarea en el hogar es importante que le expliques cómo debe hacerlo. De esta manera evitarás que el pequeño se sienta frustrado por no saber cómo hacer lo que le pides, ¡respetando tiempo y formas de adquisición de nuevos aprendizajes... hasta poder incorporarlos como hábitos diarios!

♥ Mucha paciencia...

Por muy bien que tu hijo haga la cama o se vista es probable que no lo haga tan bien como tú, ya sea porque no le presta la atención adecuada o porque aún no ha desarrollado las habilidades que requiere ejecutar esa tarea. En ambos casos, es importante que puedas enseñarle a perfeccionarla después de haber reconocido su esfuerzo, el "volver a intentar". Ten en cuenta que, aunque no haya salido tan bien como esperabas, él ha dado su mayor esfuerzo si lo criticas solo lograrás hacer que se sienta mal y dañar la confianza y seguridad en sí mismo.

♥ Refuerzos Positivos ,

Poder llevar a cabo el refuerzo luego de realizada la tarea ayuda a que los chicos puedan ir incorporando las mismas a sus hábitos y rutinas diarias, así mismo fortalecemos motivación y autoestima.

♥ Adapta las responsabilidades a su edad

Cada tarea del hogar requiere una serie de habilidades que los niños solo desarrollarán a medida que crecen, es decir evolutivamente. Debemos tener en cuenta que si solicitamos algo para lo cual evolutivamente no están preparados para hacer podemos generar frustración y pérdida de confianza en sí mismo, por eso las tareas deben ser diseñadas de acuerdo a su edad.

2-3 AÑOS	4-5 AÑOS	6-7 AÑOS	8 AÑOS	9-11 AÑOS	12 AÑOS
Ordenar Juguetes	Ordenar Juguetes	Ordenar Juguetes	Ordenar Juguetes	Ordenar Sus juegos	Ordenar Sus juegos
Regar Plantas	Poner la Mesa	Poner y quitar la mesa	Preparar El Desayuno	Preparar Comidas sin Ayuda	Tender La ropa
Recoger su Ropa	Vestirse Solo	Hacer La Cama	Vaciar el Lavavajillas	Limpiar su Habitación	Sacar la basura
Tirar cosas a La Basura	Lavarse	Pasar la Aspiradora	Cuidar de la mascota	Sacar la Mascota	Planchar la Ropa
Comer Solo	Recoger su Habitación	Ordenar su Escritorio	Barrer el Suelo	Preparar y Elegir su Ropa	Hacer compras
Guardar Sus Cuentos	Limpiar platos Con ayuda	Preparar Su Mochila	Bañarse Solo	Cuidar al hermano	Coser un botón
Tirar su Pañal	Servirse Agua	Ayuda a organizar	Preparar comidas con Ayuda	Limpiar El Polvo	Cuidar El Jardín

JUNTOS PODEMOS HACER GRANDES COSAS!!!