

IE.PEDRO CLAVER AGUIRRE.

Estrategias para familias

RUTINAS Y
HÁBITOS DE ESTUDIO.





“LAS RUTINAS DIARIAS SON PARA
LOS NIÑOS LO QUE LAS PAREDES
SON PARA UNA CASA: LES DAN
FRONTERAS Y DIMENSIÓN DE LA
VIDA”

RUDOLF DREIKURS,
EDUCADOR Y PSIQUIATRA



¿QUÈ ES UNA RUTINA?

Es una costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir, pues ya se encuentra instaurado.





IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS.

Uno de los puntos esenciales para conservar y ayudar a mantener una aceptable estabilidad emocional en los niños es precisamente el de las rutinas, definiéndolas como aquellas actividades que se hacen siempre bajo las mismas circunstancias de modo, tiempo y lugar. Las mismas van desde la alimentación, el sueño, el aseo personal, el orden en la casa, hasta las normas básicas de convivencia: saludar, despedirse, respetar un turno, ofrecer disculpas, acatar normas y agradecer.

¿ QUÉ FAVORECE UNA RUTINA?

- Las rutinas dan seguridad.
- Ofrecen tranquilidad.
- Indican al niño que la situación está bajo control.
- Brindan estabilidad emocional.
- Disminuyen los temores reales.
- Son una valiosa herramienta para gestionar las emociones.

Por otra parte es necesario estar alertas porque en estos momentos de crisis, de pérdidas, algunos niños pueden presentar retrocesos en algunas rutinas y hábitos ya logrados como querer dormir otra vez con la luz encendida, pedir que la madre o cuidador vuelva a darle los alimentos, pasarse a la cama de los papás por la noche. Estas regresiones son esperables y la mayoría de las veces son pasajeras.

Requieren de que al niño se le dé confianza, certeza de que sí hay quien lo cuide y proteja. Pero también se requiere de firmeza por parte de los cuidadores para que dicha conducta no persista en el tiempo.

Algunas rutinas que se pueden continuar y que ayudan a la tranquilidad del niño son:

- Horario de levantarse y de acostarse, tiempo del baño, horarios de comidas (las mismas horas y en el comedor), cambio diario de ropa.
- Cuidados en la casa: llevar la ropa sucia a su sitio, llevar los platos a la cocina después de comer, poner los juguetes en su sitio, disponer adecuadamente de basuras y residuos.
- Tiempo claramente definido para estudiar y hacer tareas.
- Tiempo igualmente importante de jugar.
- Tiempo de NO HACER NADA, Toda persona tiene derecho a esos momentos mágicos de aparentemente no estar haciendo nada, pero que muchas veces son de reflexión, de encontrarse consigo mismo.

- Tiempos y espacios para compartir: ver JUNTOS una película, lectura en voz alta, armar un rompecabezas, jugar a los trabalenguas, a las adivinanzas.

- Espacios para “visitar” a familiares y amigos a través de las redes sociales.

Recuerda que el ejemplo es fundamental.

Si el niño o niña, ve que su papá o mamá, se levantan tarde, no se bañan, que la mamá y otros miembros de la familia se pasan todo el día en pijama, comen a deshoras y en sitios diferentes al comedor, de poco sirve tratar de mantener las rutinas con los niños.

Si ellos ven que todos siguen su vida normal hasta donde las condiciones lo permitan, es decir, que todos mantenemos las rutinas, el mensaje que les llega es muy claro: A pesar de todo, la vida sigue.

REALIZA UNA LISTA DE PRIORIDADES

Organizar las tareas de acuerdo a su importancia y complejidad. Iniciar con las más complejas, pues nuestro cerebro se encuentra mas despejado al inicio de la jornada.

ENSÉÑALE A ORGANIZAR SU TIEMPO

Haz uso de agendas, o establece horarios que puedas ubicar en algun lugar de la casa, para ayudar a generar consciencia sobre todo lo que se debe hacer y así distribuir de manera ajustada el tiempo que van a emplear para cada tarea., incluyendo ratos de ocio y descanso.

HÁBITOS DE ESTUDIO.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ACOMPAÑAR A NUESTROS HIJOS EN ESTA ÉPOCA DE ESTUDIO EN CASA.

ACOMPAÑA Y MIRA SI LA PLANIFICACIÓN SE CUMPLE.

Observa y acompaña si está llevando a cabo esta planeación, de no ser así, debemos analizar con ellos que ha pasado, qué debemos tener en cuenta para futuras planificaciones y qué hacer para que no vuelva a suceder. Siempre les ayudaremos a supervisar preguntándoles, ¿He cumplido las metas establecidas? ¿Qué cosas he cumplido y cuáles no? ¿por qué no se han cumplido algunas? En la medida en que sean más autónomos.

ANÍMALE A EVALUARSE A SÍ MISMO.

Ayúdale a que valore las cosas que ha hecho bien y también a que vea en el fallo o error la oportunidad para aprender a hacerlo mejor.

TRANSMITE TU CONFIANZA EN ÉL.

Para generar motivación de cambio y superación es importante que sientan que confiamos en su potencial, que vean que los padres esperamos que actúen bien. Comunícate en positivo, siempre esperamos la mejor versión de uno mismo, permítele aprender del error , no está mal equivocarse y retomar las tareas las veces que sea necesario para finalmente aprender la manera de realizarlo, de acuerdo a nuestras habilidades y fortalezas.

HÁBITOS DE ESTUDIO.

**ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA
ACOMPañAR A NUESTROS HIJOS EN
ESTA ÉPOCA DE ESTUDIO EN CASA.**



JEIDY LÓPEZ NARANJO
DOCENTE DE APOYO.

