

**GUÍA DE HORARIO
PARA ALUMNOS
DE PREPRIMARIA HASTA TERCERO PRIMARIA**

Ante la situación en la que nos encontramos actualmente, en la que se han suspendido las clases, la organización del tiempo se ha convertido en un reto para los padres que acompañan en casa, especialmente a los niños de edad preescolar y los primeros años de primaria, porque son quienes necesitan mayor dirección en la administración del tiempo. Es por ello que a continuación les presentamos algunas recomendaciones para trabajar en casa.

☺ Los padres deberán decidir la hora de levantarse y acostarse, de acuerdo a la edad; lo más importante es tratar de mantener una rutina en sus hábitos de higiene, de sueño y alimenticios. Así como cumplir con las normas que han mantenido vigentes en la actividad regular, como por ejemplo: comer todos juntos en la mesa del comedor.

☺ Idealmente se recomienda tener un horario similar al que tenemos en el colegio, es decir, intercalando actividades académicas con actividades lúdicas como dibujo o manualidades e incluso rutinas de ejercicios que realizan comúnmente en la clase de Educación Física y además, motivar a la cooperación en las tareas propias de casa, como ayudar en la cocina, a colocar los cubiertos en la mesa, lavar platos, etc. Y muy importante, abrir espacios de comunicación entre los diferentes miembros de la familia, a través de juegos de mesa o actividades de sobremesa donde se discutan temas de interés o la situación que estamos viviendo a nivel mundial, para escuchar sus inquietudes, resolver sus dudas y principalmente, prestar atención a las emociones que puedan estar experimentando.

☺ En el caso de los más pequeños es importante seguir desarrollando sus destrezas de motricidad fina, lo que puede incluir hacer actividades con frijol, maíz, arroz o bolitas de papel de china para clasificar, pegar, hacer patrones, etc. usando el movimiento de pinza que es básico en la destreza para tomar el lápiz.

☺ Es muy importante destinar momentos de lectura. Ya sea que los adultos lean a los pequeños, o los mayores lean en voz alta o en voz baja, haciendo después una pequeña comprobación de lectura, que puede ser oral.

☺ Es recomendable evitar que los pequeños pasen demasiado tiempo haciendo uso de los medios digitales, porque estos pueden afectar la calidad del sueño, y limitan otro tipo de actividades que les serán de mayor provecho. Siempre que sea posible, permitirle que salga al jardín y realice actividades al aire libre (respetando las indicaciones de evitar el contacto social).

☺ Este es un buen momento para desarrollar las habilidades blandas como la creatividad, la sensibilidad, la espontaneidad, el compañerismo, el liderazgo, la perseverancia, elementos de comunicación verbal y no verbal, manejo de sus emociones, empatía, imaginación, confianza y trabajo en equipo. La capacidad de escuchar al otro, de captar lo esencial de cada mensaje recibido, prestar la atención adecuada y entregar un feedback o retroalimentación, también son clave para la resolución de conflictos.

☺ Cuando hay varios hermanos en casa, es ideal que se le dedique un tiempo específico a cada uno, mientras los demás están realizando alguna tarea. Esto ayudará a mantener un mejor ambiente en el hogar y evitará posibles riñas entre hermanos.

☺ Recordar que cada familia puede tener su propio estilo para realizar las diferentes actividades, ser flexibles y lo más importante, que cada miembro de la familia se sienta escuchado, atendido y valioso dentro del hogar. Los niños necesitan límites para crecer en un ambiente de estabilidad, pero el amor debe ser incondicional.

HORARIO CUARENTENA CPA

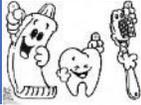
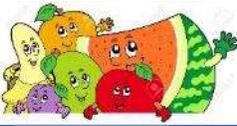
8:00	Me levanto, hago la cama, ordeno mi cuarto.		14:00	Ocio (Manualidades)	
8:30	Oración y desayuno		15:00	Trabajo COLE	
9:00	Recojo la mesa		16:00	Refacción	
9:15	Lavo mis dientes		17:00	Juego libre	
9:30	Trabajo COLE		18:00	Ayudar a mamá en la cocina	
10:30	Refacción		19:00	Oración y cena	
11:00	Lectura (30 minutos)		20:00	Baño	
11:30	Trabajo COLE		20:30	Oración y Dormir	
12:00	Ayudar a mamá en alguna tarea de casa o en la cocina				
13:00	Oración y almuerzo				

Tabla de rutinas para los niños guiainfantil.com

H	Padres	Hijo 1	Hijo 2	Hijo 3
	Levantarse			
	Desayuno			
	Colegio/actividades /siesta			
	Almuerzo			
	Colegio/actividades/siesta			
	Comida			
	Recreo/juegos/siesta			
	Merienda			
	Deberes/juegos/siesta			
	Baño			
	Cena			
	Acostarse			

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Organizar sus juguetes	Vestirse solo	Hacer la cama	Bañarse solo	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Comer solo	Asearse solo	Organizar su escritorio	Limpiar el suelo	Sacar la mascota	Hacer la compra
Tirar cosas a la basura	Poner la mesa	Preparar su mochila	Cuidar la mascota	Limpiar el jardín	Limpiar la cristalería
Regar las plantas	Darle de comer a la mascota	Pasar la aspiradora	Preparar el desayuno	Tender la ropa	Coser un botón
Llevar su ropa a la habitación	Fregar los platos con supervisión	Quitar el polvo de los muebles	Cocinar platos sencillos con supervisión	Cuidar de un hermano menor	 Etapa Infantil



<p>Despierto feliz</p>	<p>No uso pañal</p>	<p>Me cambio solo</p>	<p>Tiendo y destiendo mi cama</p>	<p>Como toda mi lonchera</p>	<p>Cuelgo mi mochila y la preparo para mañana</p>
<p>Tomo toda mi leche</p>	<p>Me lavo los dientes</p>	<p>Voy solo al baño</p>	<p>Voy feliz y salgo feliz del colegio</p>	<p>Me lavo las manos</p>	<p>Pongo la mesa</p>
<p>Cuelgo o guardo mi uniforme</p>	<p>Pongo mi ropa sucia en el cesto</p>	<p>Hago toda mi tarea</p>	<p>Ordeno mis juguetes y habitación</p>	<p>Me baño</p>	<p>Rezo</p>
<p>Como toda mi comida</p>	<p>Ayudo a recoger el servicio</p>	<p>Me voy a la cama sin protestar</p>	<p>No me olvido del por-favor gracias</p>	<p>No me olvido del buenos días, tardes y noches</p>	<p>Soy buen amigo y hermano</p>

FUENTES:

<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/coronavirus-y-ninos-como-enfrentar-la-cuarentena-en-casa/7ONFMGXHGNHDXP5V63FO2BEXTI/>

https://elpais.com/elpais/2020/03/16/mamas_papas/1584340747_309038.html

<https://www.eluniverso.com/larevista/2020/03/16/nota/7784289/como-organizarse-ninos-casa-durante-cuarentena-coronavirus>

<https://www.etapainfantil.com/tabla-tareas-hogar-ninos-edad>

http://www.docenciapositiva.com/horario_de_actividades_color.jpg

<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/aprende-a-crear-una-tabla-de-rutinas-personalizada-para-los-ninos/>

<https://www.imageneseducativas.com/rutinas-para-ninos-en-imagenes-divertidas/>