



IMPORTANCIA DE LA RUTINA DIARIA



¿QUÉ ES UNA RUTINA Y QUÉ ES UN HÁBITO?

Los hábitos y las rutinas aportan un mecanismo importantísimo de constancia y regularidad. Por eso, son fundamentales tanto para la vida familiar como para la escolar.

Rutina, es aquella actividad que realizamos de forma regular y periódica.

Hábito, es el modo de actuar aprendido o adquirido para poder conseguir que una rutina se lleve a cabo de manera satisfactoria.

¿QUÉ APORTA LA RUTINA?

1. Aporta mucha seguridad.
2. Contribuye a formar personas más perseverantes y constantes.
3. Ayuda a descubrir el mundo.
4. Favorece la organización de las actividades diarias.
5. Mejora el ambiente familiar.
6. Fortalece los valores.
7. Enseña a valorar las cosas.



ESTABLEZCAN UN LUGAR APROPIADO DE TRABAJO

Esto fortalecerá la rutina y los hábitos de trabajo

En lo posible establezcan un lugar fijo de trabajo que sea cómodo e iluminado, evitando tener cerca juguetes o estímulos distractores.

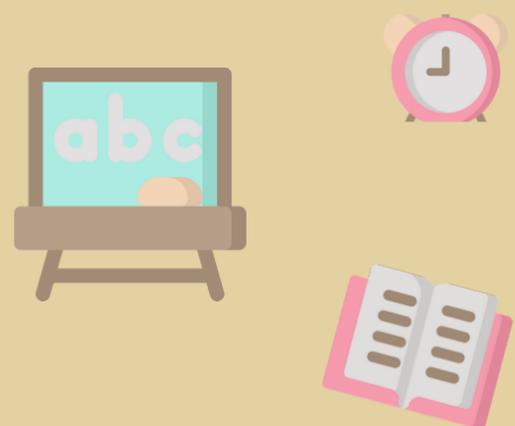
Faciliten el material necesario y manténgalo ordenado y al alcance. Esto ayudará a la organización, promoviendo la atención hacia las actividades.



IMPORTANCIA DE LA RUTINA DIARIA Y HÁBITOS

Establezcan una rutina según las necesidades de los niños y el hogar

Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente. Además de establecer horarios, los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional, indispensable para su educación y la construcción de su personalidad.



ELABOREN LA RUTINA EN FAMILIA

Involucren a los niños en la creación de un horario diario y pónganlo en un lugar que puedan ver frecuentemente.

Cerciórense de incluir tiempo de descanso, momentos estos que se pueden aprovechar para compartir en familia.

A continuación, les ofrecemos algunas ideas para ayudarlos a crear su rutina diaria:

- Despertarse, vestirse y desayunar a una hora establecida.
- Incluir en la lista tiempo para aprendizaje, ejercicio, actividades lúdicas y para tomar un descanso.
- Luego de las actividades escolares se recomienda por lo menos 10 minutos de actividad física.
- Compartir la rutina laboral de ustedes, para que los niños sepan cuando han terminado su trabajo.
- Programar tiempo para disfrutar de almuerzos nutritivos y de refrigerios.
- Aprovechar el momento de la comida para compartir en familia y hablar sobre lo sucedido durante el día.
- Disfrutar más tiempo con su familia jugando, leyendo, mirando una película o haciendo ejercicio juntos. Para los niños estos espacios son muy valiosos y formativos.
- Durante la semana, mantener las rutinas a la hora de ir a dormir y cerciorarse que todos están durmiendo bien (lo suficiente).

