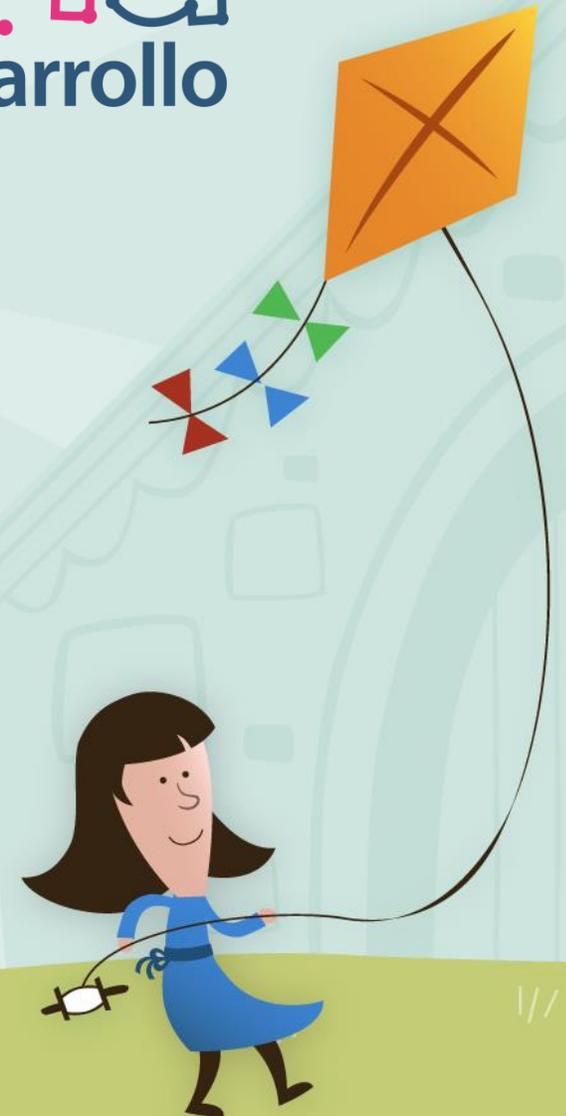


Niños autónomos

Cómo lograrlo sin morir en el intento



Simplificar



Ambiente

- Visualmente ordenado
- Reduce objetos a la mitad y luego otra vez a la mitad. Conserva a la vista solo el 25%
- Que sea relajante
- Que tenga espacio para jugar



Ritmo

- Predictibilidad: poder anticipar aunque sea un poco
- Regularidad: frecuencia estable que da seguridad



Horarios

- No necesitan clases extracurriculares a diario
- Necesitan tiempo para jugar, para descansar, para aburrirse
- Elegir lo más relevante y que deja algo positivo





Importancia de las rutinas

- Permiten anticipar y dan seguridad
- Podemos manejar con mayor certezas los tiempos
- Permiten identificar situaciones fuera de lo común
- Dan orden
- La repetición promueve el aprendizaje
- Generan disciplina
- Permiten un buen descanso, alimentación y recreación de manera equilibrada



Desayuno



Cuento



Tiempo de juego



¿Cómo organizar una rutina?

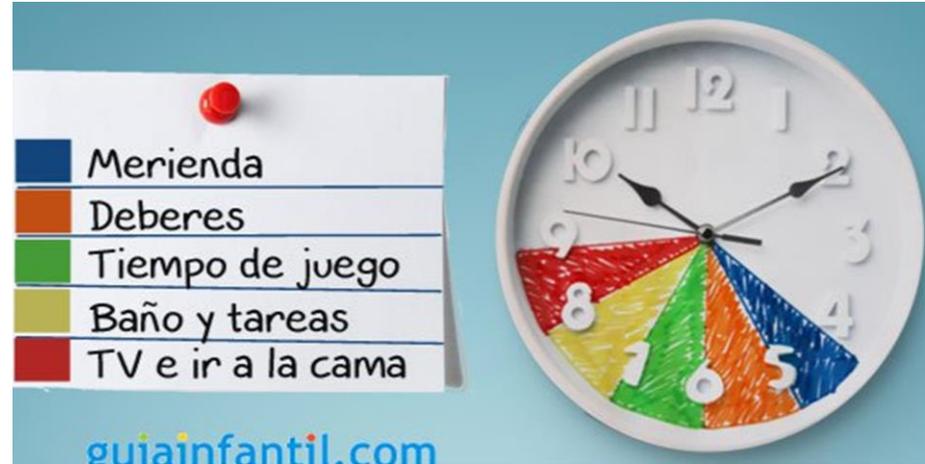
- Horarios fijos para:

- Dormir
- Levantarse
- Bañarse
- Comer
- Hacer tareas
- Actividades aire libre
- Ir a la escuela
- Clases extracurriculares
- Electrónicos (limitar a 30 min. al día o menos)

PICTOGRAMAS RUTINA PRIMARIA

Ad





Herramientas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 9:30	Entrada. Rutinas (pasar lista, rezar, asamblea...)				
9:30 – 10:30	Proyecto Nubaris / Letrilandia	Inglés	Proyecto Nubaris / Letrilandia	Proyecto Nubaris / Letrilandia	Proyecto Nubaris / Letrilandia
10:30 – 11:00	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
11:00 – 11:30	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
11:30 – 12:00	Psicomotricidad	Juego Libre	Juego Libre	Psicomotricidad	Juego Libre
12:00 – 12:30	Matemáticas	Troquelados	Religión	Juego Libre	Refuerzo Educativo
12:30 – 13:00	Actividad lúdica al aire libre				
13:00 – 13:45	Plastilina	Música y movimiento	Psicomotricidad fina	Juegos dirigidos	Dramatización de cuentos.



¿Qué hacen los niños de 3-4 años?



- Cepillarse los dientes.
- Regular la llave del grifo.
- Lavarse las manos con jabón.
- Secarse las manos sin ayuda con una toalla.
- Bañarse solo con supervisión.
- Limpiarse la nariz por sí mismo.
- Utilizar la servilleta sin necesidad de que se lo recordemos.
- Usar los cubiertos de manera apropiada.
- Ayudar a poner la mesa.
- Retirar los platos y los cubiertos de la mesa.
- Comer sin ayuda todo lo que se le sirve en el plato.
- Comer con la boca cerrada.
- Masticar despacio los alimentos.

- Comer con un ritmo constante sin introducirse en la boca toda la comida de una sola vez.
- Recoger lo que ha derramado.
- Desvestirse sin ayuda.
- Diferenciar la parte delante y trasera de la ropa.
- Ponerse los calcetines y la ropa interior.
- Ponerse los zapatos.
- Intentar atarse los cordones de los zapatos.
- Abrocharse y desabrocharse la ropa
- Colocar su abrigo en una percha ubicada a su altura.
- Peinarse solo.
- Son capaces de evitar peligros cotidianos, como pisar cristales rotos.
- Detenerse antes de cruzar al borde de la acera.



EDAD: 2 - 3

- ✓ Guardar juguetes en su caja
- ✓ Amontonar libros en la estantería
- ✓ Poner la ropa sucia en la cesta
- ✓ Tirar cosas a la basura
- ✓ Buscar pañales y toallitas
- ✓ Pasar un trapito para limpiar una superficie

EDAD: 4 - 5

- ✓ Todas las anteriores
- ✓ Dar de comer a la mascota
- ✓ Limpiar un líquido derramado
- ✓ Recoger los juguetes
- ✓ Hacerse la cama
- ✓ Ordenar su cuarto
- ✓ Regar plantas
- ✓ Ayudar a poner y a recoger la mesa
- ✓ Colocar cubiertos en su sitio



Control de esfínteres

Proceso madurativo (control) y de aprendizaje (aseo) que debe ser promovido en casa por medio del ejemplo y acompañamiento de los padres principalmente y, en caso necesario, apoyo de la escuela.



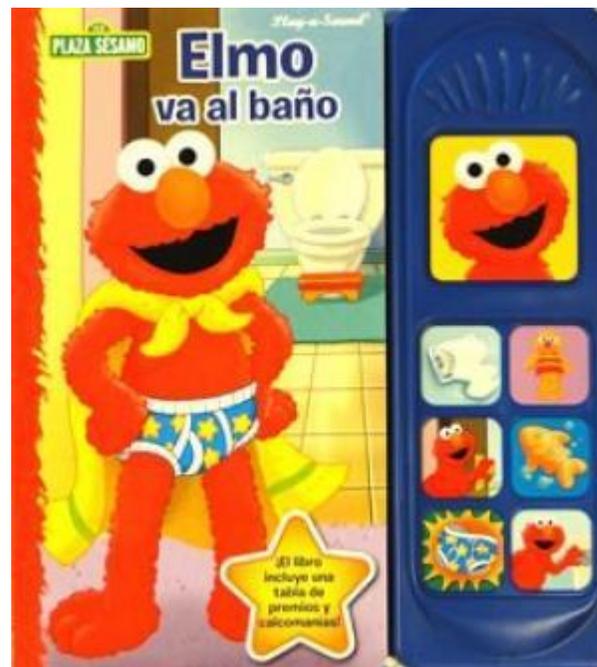
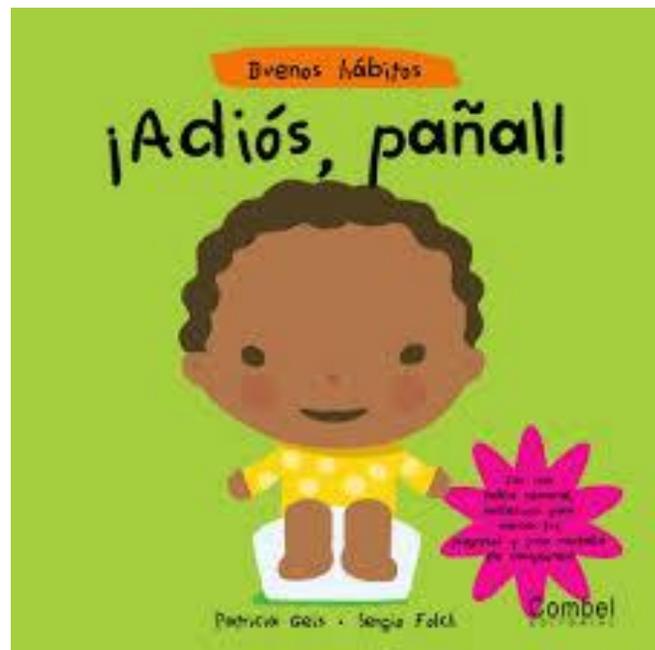
A los 2 años 6 meses los niños deben...

- Mostrar interés en el baño
- Subir y bajar escalones de pie
- Seguir indicaciones sencillas
- Permanecer sentado sin apoyo
- Permanecer seco por dos horas o mas (en promedio)
- Identificar sensación de suciedad
- Imitar acciones de los padres cuando van al baño
- Subir y bajar su pantalón



Herramientas...







Los pequeños no logran un aseo perfecto en las primeras veces, en la medida que promovamos que lo haga por sí solos se logrará la perfección. Es importante explicar, confiar y dar oportunidad de que lo intenten siempre para lograr el objetivo



<https://youtu.be/0rwCcVoFSDA>



Desbordes emocionales

Parte del desarrollo emocional hasta los 4-5 años, menos frecuentes y menos intensos en la medida que van creciendo, en comparación con los que presentan al año y medio o dos años de edad.

Mi propio control emocional como adulto será su ejemplo y guía para aprender a regular sus propias emociones.



Técnica IVG

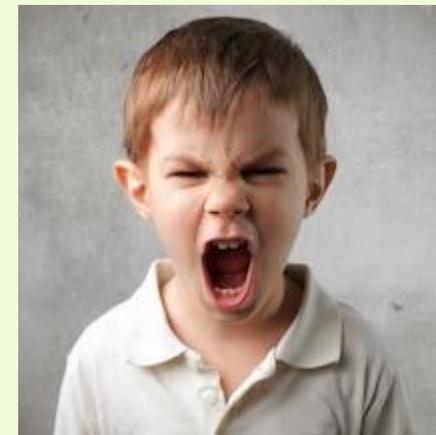


Identificar

- En qué situaciones lo hace
- Con quién lo hace
- Después de qué lo hace

- Verbalizar para el niño lo que vemos en él y la emoción que identificamos:

“Veo que gritas y pataleas/quieres pegar/quieres morder, veo que estas enojado”



Validar

- Asumir que las emociones son respuestas naturales y que no hay buenas o malas, en todo caso son agradables o desagradables. Aceptar que mi hijo se sienta de tal o cual forma.

- Verbalizar para el niño la aceptación de su emoción y reconocer que nos hemos sentido similar:

“Tienes razón para sentirte molesto, yo también lo estaría si me estuvieran molestando”



Guiar para expresar

- Enséñale como SI puede hacerlo
- Dale opciones adecuadas para expresarse
- Muéstrale como



“Dile a tu hermano que te enoja que te moleste. Si necesitas pegar/morder hazlo con el cojín de la ira”



Conclusiones

¿Qué considero que puede realizar mi hijo por sí mismo?

¿Qué puedo hacer o dejar de hacer para apoyar su desarrollo?

