





Para continuar con la experiencia de promover en nuestros Gimnasianos mayor independencia, seguridad y articular acuerdos y límites bajo una mejor convivencia familiar, los queremos invitar a asumir un reto semanal en momentos claves de la cotidianidad, como lo son: Hora del Baño, Hora de la comida, Hora del juego, Hora de Dormir y Hora de hacer tareas.

1. Reflexiona: ¿Cómo comprendes las necesidades psicológicas y fisiológicas de su hijo?
2. Define: ¿Cuáles son las rutinas y límites indispensables de su cotidianidad?, ¿En qué ayuda a su hijo este diseño de rutinas y límites?
3. Diseña: Un poster gráfico con la información del comportamiento esperado, el sentido de este y la consecuencia si no se cumple.
4. Comunica: el mensaje debe ser claro, corto y siempre en positivo.

***Tu hijo: el proyecto más valioso***





## Primer Reto: LA HORA DE LAS TAREAS EN CASA

Las tareas o actividades de casa tienen un sentido importante que beneficia el aprendizaje. Su práctica genera autodisciplina; enseñando el manejo del tiempo, habilidades de organización, de concentración y sentido de responsabilidad. Es importante acompañar a los niños, permitiéndoles que en su autonomía puedan experimentar sus logros y equivocaciones como parte de su proceso de aprendizaje.

Para facilitar esta experiencia se recomienda:

- ✓ Establece cuatro acuerdos básicos para realizar esta labor, se pueden presentar de una manera gráfica y sencilla para la comprensión.
- ✓ Proporciona un lugar cómodo y adecuado según su estatura, que sea iluminado, tranquilo y libre de distracciones.
- ✓ Brinda todos los materiales necesarios para realizar la actividad.
- ✓ Lee la instrucción de la tarea, da un ejemplo y preguntarle al niño que fue lo que entendió, para verificar su conocimiento con respecto a los que debe hacer.
- ✓ Emplea elogios para aumentar la motivación intrínseca: una palabra, seña amorosa o un mimo.
- ✓ Enséñales hacer sus tareas con calidad y orden.
- ✓ Involúcrate pero no hagas sus tareas. Cada uno tiene su responsabilidad.
- ✓ Recuerda los compromisos previamente establecidos cuando el niño no cumpla con lo que debe hacer. Nuevamente da explicaciones claras y reflexiona el sentido de la tarea.
- ✓ Al final, pregúntale a tu hijo aspectos emocionales... ¿Cómo se sintió?, ¿Qué fue lo que más le emocionó? ¿Quisieras aprender algo más de ese tema? Entre otras.
- ✓ Comparte una anécdota emocional cuando tu aprendiste los mismos contenidos.

## Segundo Reto: LA HORA DEL BAÑO.

El momento del baño, es un espacio muy importante para activar los sentidos, es necesario que sea diario, preferiblemente por la mañana. Esta experiencia favorece el reconocimiento de las partes del cuerpo, sensaciones, cuidado personal y principios de intimidad. También en esta rutina se puede complementar con actividades de vestirse y organizar la ropa.

Algunos acuerdos y límites que pueden ser desarrollados en la edad de preescolar:

- a. Usar adecuadamente el agua.
- b. Usar adecuadamente el jabón y shampoo.
- c. Recoger la ropa sucia y llevarla a la canasta.
- d. Dejar el baño ordenado.
- e. Limpiarse adecuadamente sus genitales.
- f. Define los acuerdos que se ajustan con el proyecto de tu familia.





### Tercer Reto:

## LA HORA DE DORMIR.

Existen rituales y rutinas que permiten que la noche sea un escenario donde se desarrollen patrones de sueño adecuados con un clima de calma, seguridad y protección.

Algunos acuerdos y límites que pueden ser desarrollados en la edad de preescolar son:

- a. La comida antes de dormir puede ser muy nutritiva, no tan pesada y es mejor evitar los dulces.
- b. Lavarse los dientes e ir al baño antes de dormir.
- c. Bajar el volumen de la voz, hablar pausado y en calma, con una luz baja.
- d. Padres y el hijo pueden organizar el cuarto, cerrar cortinas, destender la cama, ponerse la pijama. Indicando que este es su lugar seguro.
- a. Las actividades de iniciación de sueño pueden ser: lectura de un cuento, canto de canciones y masajes entre otros.
- b. Dale un muñeco de protección. A este también se le habla, se le consiente y se le pide que acompañe a tu hijo.
- c. Invítalo a cerrar los ojos decir una frase o palabra de protección y dormir de una forma tranquila.

Si esta rutina no se desarrolla de manera fluida, divídela en pequeñas metas semanales, reforzando los comportamientos logrados, hasta que se cumpla todo el esquema.

## Cuarto Reto:

### LA HORA DE JUEGO EN CASA

El juego es un escenario que posibilita de forma espontánea representar las inspiraciones internas de los niños; este recurso es vital para el desarrollo emocional permitiendo explorar, crear, re-crear y comprender el mundo que los rodea.

Por lo tanto, acompañarlos y permitirles esta actividad llena de diversión y placer puede desarrollar habilidades intelectuales, físicas, comunicativas y creatividad.

A continuación se expondrán algunos acuerdos para jugar en casa:

- ✓ Definir un horario, preferiblemente mucho antes de dormir para que su hijo no esté muy emocionado y pueda iniciar tranquilamente sus rituales de sueño.
- ✓ Los juguetes pueden ser de animales, fichas de armar, muñecos, carros, con material reciclable, con música, entre otros. (No bélicos)
- ✓ Enséñele a cuidar los juguetes, no romperlos o dañarlos.
- ✓ Indicar un lugar determinado de la casa para jugar.
- ✓ Solicitar siempre que recoja los juguetes al acabar el juego.
- ✓ Diseñe o realice actividades lúdicas con todos los miembros de la familia. Será una excelente oportunidad para compartir, enseñar a esperar su turno, el sentido de las reglas, vocabulario y manejo de emociones.





## Quinto Reto: A HORA DE COMER.

La alimentación es una de las actividades y hábitos más importantes de nuestra vida, pues se relaciona directamente con nuestra salud física y la emocional. Por lo tanto, el proceso de alimentarse requiere, de un acompañamiento muy especial en los niños, pues su **experiencia debe ser gratificante**. Cada día es una oportunidad para probar nuevos sabores y texturas, además, de ir conociendo cuáles son los sabores favoritos y los que no le agraden mucho a los niños o les genere algún tipo de alergia o intolerancia.

A continuación encontrarás algunos tips que puedes implementar en casa para volver esta experiencia en la mejor oportunidad de aprendizaje y buena alimentación.

- ✓ Altas dosis de planificación y paciencia. El ritmo de comida en los niños puede tomar más tiempo del esperado.
- ✓ Alimentación variada.
- ✓ Horarios determinados para ingerir los alimentos.
- ✓ Comer en familia; el ejemplo es la mejor vía de aprendizaje.
- ✓ Reforzar la alimentación con mensajes positivos, evitar amenazas y condiciones.
- ✓ Las porciones deben ser acordes a la edad del niño.
- ✓ Tú decides qué alimentos no son negociables y cuáles si
- ✓ Sé flexible y ve despacio con la introducción de alimentos nuevos.
- ✓ Observa los cambios de conducta y emocionales que se puedan relacionar con su alimentación.
- ✓ Cocina e inventa recetas con tu hijo