



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN

Estrategias para el fortalecimiento de Rutinas, durante el periodo de Vacaciones/receso escolar:

Las vacaciones son el momento para bajar el ritmo, dejar de madrugar todos los días y soltar un poco los horarios que a menudo son muy rigurosos. Sin embargo, aunque podemos ser más flexibles, es recomendable mantener las rutinas de nuestros estudiantes en casa durante las vacaciones, pues los ayudan a sentirse más seguros y a fortalecer su equilibrio emocional.

A continuación, dejamos algunas estrategias para fortalecer las rutinas y aportar al establecimiento del equilibrio entre el descanso y desconexión de las vacaciones:

Mantener el hábito de lectura diaria

Las vacaciones, son un espacio para disfrutar de las actividades al aire libre, jugar, hacer deporte o salir a caminar, sin embargo, los días son muy largos y también podemos introducir actividades más calmadas como leer o jugar a juegos de mesa. Para fortalecer este hábito, se recomienda:

1. Ser ejemplo... para promover la lectura, tú como padre de familia y/o cuidador, también debes practicarla.
2. Establece acuerdos para adaptar el horario, identificando los momentos del día en los que les apetece más leer: después de desayunar o comer, antes de dormir, a la hora de la merienda. Se recomiendan mínimo 15 minutos de lectura diarios, para enriquecer el vocabulario y la comprensión lectora.

Estructurar el tiempo libre

Durante los periodos académicos y/o de asistencia a clases, los estudiantes están acostumbrados a seguir unos horarios preestablecidos, tanto durante la jornada escolar, como al salir de la institución educativa.

Al interior de las aulas, como estrategia pedagógica, implementamos la rutina de presentar la agenda o describir las actividades a desarrollar durante la clase. Se recomienda, continuar en casa, realizando el mismo ejercicio, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Para los más pequeños, hacer la descripción de las actividades del día, apoyándonos de dibujos o imágenes (alimentación, tender la cama, bañarse, tiempo de juego, etc.)
2. Para los estudiantes que ya leen, se puede utilizar un tablero, donde nombres cada una de las actividades del día o de la semana (a modo de cronograma).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN

Esto te permite enseñarles a estructurar el tiempo libre, explicándoles el tiempo que tienen para jugar, ver televisión, practicar un deporte o salir a compartir en familia, además, se deben incluir en este las responsabilidades del hogar, la lectura o los hábitos de higiene.

Cooperar en las tareas de casa

En los periodos escolares, los estudiantes cuentan con horarios y actividades preestablecidas, que comúnmente los mantienen ocupados, por lo que sus aportes a las labores del hogar, son mínimos. Sin embargo, las vacaciones son el momento ideal, para motivar su participación en las mismas, promoviendo actividades como:

1. Hacer la cama después de levantarse
2. Recoger la mesa y lavar sus platos
3. Organizar su habitación diariamente
4. Organizar su ropa en los lugares asignados, entre otras; que se sugiere, sean pactadas en un espacio de dialogo familiar.

Rutinas emocionales:

El tiempo de calidad en familia, es el tiempo que necesitan los niños y las niñas, y aunque en ocasiones estos no están ajustados (por labores y compromisos), es necesario enseñarles en qué momento del día, podemos coincidir para pasar tiempo juntos.

1. Se recomienda, establecer como una de las acciones de la agenda del día o el cronograma, ya que el tiempo de calidad evita que el niño o la niña, se sienta inseguro/a y además promueve el establecimiento de compromisos familiares.

Alimentación:

Es importante dar continuidad (en la medida de lo posible), a los momentos establecidos para las comidas y que durante estas, se desarrollen actividades de autocuidado mínimas como:

1. Lavarse las manos a la hora de comer
2. Ubicarse en un espacio y con una postura indicada para dicho momento (ideal, el comedor)
3. Lavarse los dientes después de las comidas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN

El juego y el aire libre:

El aire libre y el juego deberían estar presente en la vida de nuestros estudiantes, en sus diferentes edades, sin embargo, en la actualidad se evidencia el exceso de uso de pantallas, en épocas como las vacaciones, por lo que se hace necesario recordar la importancia del juego, el movimiento y las actividades al aire libre.

Es por esto, que debemos establecer dentro de las agendas de las diarias, actividades como:

1. Explorar, apilar, ordenar, sacar, meter, lanzar, golpear, ensartar...
2. Aprender jugando, a través de: Juegos de mesa, experiencias en la naturaleza, visita a museos o exposiciones, experiencias sensoriales, lectura de cuentos, libros de conocimiento de temas que les interesen, entre otros.
3. Establezca límites de tiempo claros, para el uso de pantallas (preferiblemente cortos).

El juego les permite tener más energía y la sensación de logro, les impulsa, les motiva y les hace sentir bien, aportando a la estabilidad emocional.

Ganar independencia:

Para el caso de nuestros niños más pequeños, las vacaciones, son el momento ideal para potenciar algunas acciones que trabajas la autonomía y que con el tiempo puedan formar parte de su rutina diaria: vestirse solo, empacar su maleta, prepararse la cena, ducharse solo, quitarse el vestido de baño y tenderlo.

Las actividades anteriores, parecen sencillas, sin embargo, con las premuras de tiempo que se tienen a veces en los periodos académicos, se van dejando de lado y es importante fortalecerlas.

Rutinas de sueño:

En los periodos de vacaciones, los horarios familiares pueden llegar a verse retrasados y en ocasiones estos dependen de los planes que tengamos para cada día y aunque no podamos mantener una rutina de horario (acostarse todos los días a la misma hora), sí podemos implementar las rutinas preestablecidas, para el momento de ir a la cama, como:

1. Cenar
2. Ponerse la pijama



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN

3. Lavarse los dientes
4. Leer un cuento o libro, entre otras

Estas aportan al fortalecimiento de la autonomía y capacidad de organización, les proporciona seguridad y estabilidad y ayuda a reducir la ansiedad.