

¿Es momento de...?

construir las rutinas en el hogar

Con esta experiencia, las familias, junto con las niñas y los niños, van a organizar y revisar sus rutinas. Esto es: acordar por qué, cómo y cuándo van a realizar actividades diarias como dormir, comer, descansar, bañarse, jugar...

¿Qué aprenderán y desarrollarán las niñas y los niños?

Las niñas y los niños fortalecerán:

- Su autonomía e independencia.
- Su capacidad para construir acuerdos y normas.
- Sus habilidades comunicativas.
- Su capacidad de planeación y organización.
- Y su desarrollo socioemocional.



1.

RECUERDE



La siguiente información le será útil para conversar y orientar a la familia

Las rutinas que promueven el desarrollo de las niñas y los niños son aquellas que:

1. Les permiten anticipar lo que va a pasar, saber qué esperar y prepararse para lo que vendrá.
2. Les otorgan la oportunidad de comprender el sentido de las actividades que realizan y la importancia que tienen para su vida personal y familiar.
3. Son consistentes y permanentes, y así se sienten seguros, confiados y listos a experimentar y aprender.
4. Les permiten sentirse acogidos en la familia y parte importante de su funcionamiento.



Esta ficha le ayudará a diseñar experiencias en familia, apoyando su planeación

1. Lea la ficha.
2. Integre las ideas inspiradoras de la sección 4 y a su planeación pedagógica.
3. Comuníquese con la familia utilizando las orientaciones sugeridas en las secciones 3 y 5.

FICHA
1

Cada familia las va experimentando y Recuerde que las rutinas no son estáticas ni únicas, cada familia las construye y las va modificando según sus propias dinámicas. De lo que se trata aquí es de poder dar sentido a las rutinas de las niñas y los niños que se insertan en la vida familiar. Por esta razón es recomendable:

- No presionar a las niñas y niños con los tiempos.
- Acompañar las actividades del día con juegos, canciones, conversaciones o saludos que funcionen como señales claves para anticipar lo que sucederá.
- Conversar con los adultos, quienes frecuentemente son los primeros en romper las rutinas, contándoles que los cambios toman tiempo y que es importante ser perseverantes.
- Acompañar a las familias en caso de una emergencia o un cambio brusco en su situación. En tales casos las rutinas se alteran y acompañarlas para que las puedan reorganizar será de gran apoyo para afrontar la nueva situación y evitar conflictos.



Ideas Inspiradoras y recursos

para desarrollar la experiencia en familia

La familia identifica acciones que puede llevar a cabo para fortalecer las rutinas con las niñas y niños

Ideas inspiradoras

para todos



Cuéntele a las familias que las niñas y los niños suelen estar más tranquilos cuando las rutinas son constantes y predecibles. Para lograr instaurarlas se deben preparar, entonces pueden acoger estas acciones prácticas:

- Organizar y alistar lo que más puedan la noche anterior: la ropa que se van a poner o la maleta que van a usar, por ejemplo. Esto hace que la mañana pueda ser más fácil de vivir porque han adelantado tareas desde la noche anterior.
- Mantener los espacios limpios y ordenados. Por ejemplo, cuando terminen de usar algún juguete llévenlo a su lugar o invite al niño o la niña a hacerlo; esto da la sensación de cierre de una actividad para empezar otra. Así, la acción de recoger y guardar para alistarse para lo que viene le ayuda al niño o la niña a organizar el día.

- Conserven algunas actividades constantes que sirvan como marco de acción diario. Ya se sabe que todos los días no son iguales y que pueden pasar cosas que no se planean, pero hay acciones que les dan seguridad a las niñas y los niños porque saben que van a suceder, son aquellas que dan pistas para organizar el día. Así que intenten mantener la hora de despertarse y acostarse, de tomar las comidas, de lavarse las manos antes y después de jugar o comer, de lavarse los dientes después de comer y algunos momentos para pintar, jugar, explorar o expresarse, que son igual de importantes que lavarse los dientes o comer.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Definir expectativas claras frente a lo que se espera de las niñas y niños según su momento de desarrollo previene conflictos y facilita la comunicación con el niño y la niña según sus capacidades.

Ideas inspiradoras

0-2 años



Permita que la familia identifique cómo han cambiado las rutinas con la llegada del bebé y cómo se sienten con estos cambios. Propóngales identificar las señales que da el bebé cuando necesita algo: ¿cómo llora o mueve la cabeza cuando tiene hambre?, ¿qué ruido o gesto hace cuando tiene sueño?, ¿qué señal da cuando está cansado? Una vez han identificado las señales propóngales que anticipen estos momentos hablándole, cantándole o alistándose para llevar a cabo la actividad.

A medida que los niños y las niñas crecen estas señales cambian (incluyendo incluso palabras). Preparar y anticipar juntos el momento es la clave.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Las niñas y los niños aprenderán a anticipar qué sucede en el día a día y comenzarán a participar de manera más autónoma en lo que les proponen. Podrán identificar la secuencia de las acciones y hasta recordarle a sus cuidadores qué va primero y qué va después. Esto les da mayor seguridad emocional y fortalece el vínculo con la familia.



Apóyese del cancionero que hace parte del kit para familias. De allí puede tomar ideas de canciones y arrullos.

Ideas inspiradoras

3-6
años



Proponga a las familias que identifiquen cuáles son las actividades de la rutina que quieren fortalecer y cuáles las actividades nuevas que les gustaría incluir. Para ello, invítalas observar muy atentamente la rutina de las niñas y los niños durante tres días para precisar los momentos en que se ponen irritables y ayúdelas a reconocer si:

- No hubo anticipación; es decir, no se le avisó al niño o la niña con ninguna señal, gesto o invitación para acabar lo que estaba haciendo o para iniciar una actividad nueva.
- La actividad que desarrolla ya es muy fácil para la niña o el niño y no le ofrece ningún reto que le lleve a ampliar su autonomía o, por el contrario, lo que se le propone aún es algo difícil.
- Las actividades cambian continuamente y no le ofrecen un marco de acción al niño o la niña desde cual pueda proponer. Por ejemplo, hay días en que se cepilla los dientes y otros no, y al pedirle hacerlo de nuevo se irrita. En cambio, si lo hacen todos los días después de almorzar, pueden proponer al niño o la niña usar una canción para hacerlo, mirarse al espejo y hacer muecas mientras se cepilla o elegir el vaso en el que va a poner el agua.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Las niñas y los niños aprenden a organizar el tiempo, a saber que hay acciones que se hacen antes, durante o después de. Esta estabilidad les proporciona seguridad para proponer experiencias nuevas y atreverse a variar las que ya viven diariamente.

Acompañar a las niñas y los niños a construir unas rutinas que les permitan sentirse seguros y tranquilos para proponer nuevas acciones por hacer, y capaces de anticipar lo que sucederá

Ideas inspiradoras

para
todos



Proponga a la familia escuchar un cuento que hable sobre las rutinas y que permita reconocer la importancia de construir acuerdos que reconozcan lo que cada quien necesita.

Para esto, acuerden cuándo escucharán el cuento y algunas preguntas y actividades para conversar y jugar. ¿Qué parte del cuento te gustó más?, ¿te ha pasado algo similar?

Pueden construir su propio cuento sobre las rutinas familiares usando como excusa el juego de “Juguemos en el bosque mientras el lobo está, el lobo está”, ya que esta ronda va contando lo que hace el lobo antes de salir a perseguir a las ovejas. Lo pueden construir junto con el niño o la niña o crearlo para ellos y narrárselo.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Analizar las rutinas junto a las niñas y los niños les permite identificar qué hacen antes, durante o después de... a lo largo del día, lo que les ayuda a organizarse y a sentirse seguros de lo que van a hacer, y proponer acciones nuevas.



También pueden utilizar algún recurso de este tipo en el buscador de Conectar para Educar.

Ideas inspiradoras

0-2
años



Proponga a las familias la introducción de actividades que den pistas a las niñas y los niños sobre lo que sucederá. Recuerde los momentos clave en las rutinas de los bebés: dormir, comer, descansar, bañarse y jugar. Qué tal si la familia canta la misma canción todos los antes de comer, o juegan a estirar el cuerpo (tobillos y brazos) luego de una siesta, o le dan un baño antes de dormir. Contarle que ha salido el sol o mirarse al despertar son opciones. ¿Qué otros rituales a realizar a diario se les ocurren?

¿Cómo promueve el desarrollo?

Las pistas que permiten a las niñas y a los niños de esta edad anticipar, les posibilitan interactuar con sus cuidadores y prepararse para lo que van a vivir, respondiendo con gestos, sonidos o posturas a las propuestas del adulto y fortaleciendo así sus habilidades comunicativas.

Ideas inspiradoras

3-6
años



Proponga a las familias acordar junto con los niños y niñas las rutinas. Ellos identificarán las actividades de su día: Lavarse los dientes, poner la mesa, comer...

Para esto puede apoyarse del recortable "Mi rutina" que está en el kit de familias Allí el niño o la niña podrá recortar las figuras de las actividades del día, junto con una línea de tiempo para pegarlas y ordenarlas. Si no tiene este recurso puede utilizar revistas para buscar ilustraciones o pedir a la familia que dibuje cada momento con los niños y las niñas. ¿Qué otras opciones se le ocurren?

En familia pueden jugar a definir el orden de las actividades: ¿qué va primero?, ¿qué va después? y acordar la hora y duración. Cada familia hará énfasis en los momentos que le interesa fortalecer. Por ejemplo, el lavado de manos antes de comer. Con las figuras que han recortado pueden jugar a hacer conjuntos, por ejemplo: poner las actividades que hacen solos a un lado y las que hacen juntos en otro; las de la mañana, la tarde y la noche.

Es buena idea pegar "mi rutina" en un lugar visible del hogar. Así, en ocasiones el cuidador podrá, teniendo a la vista la línea de tiempo, preguntar a niños y niñas: ¿qué sigue después de comer?, ¿qué hacemos antes de dormir?

Recuerde: también es importante incluir espacios para exploración, juego, lectura en familia o recorridos por los alrededores de la casa. Puede usar los mensajes clave de la rutina sobre cómo jugar a ordenar los platos en la mesa u organizar la ropa para enriquecer los momentos acordados.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando los niños y las niñas definen qué pasa antes y después en sus rutinas, y se esfuerza por hacerlas suceder, están fortaleciendo sus habilidades de autocontrol y toma de decisiones. Se promueve su capacidad de asociación, planificación y resolución de problemas. También, están fortaleciendo su autonomía y confianza.



Sugerencias para la comunicación con las familias

- * Para el desarrollo de esta experiencia, se sugiere que usted se comunique con las familias al menos en dos ocasiones.

Antes de comenzar

- Cuénteles el propósito de la experiencia, recuérdelos qué son las rutinas y su importancia. Permita que cada familia exprese sus dudas e intereses. Utilice la información de la sección 3 (¡Recuerde!) para conversar.
- Cuénteles las ideas inspiradoras que propone, revise con ellas los recursos que van a utilizar y acuerde cuándo y cómo las van a implementar.



En el seguimiento

- Pregunte a cada familia: ¿cómo vamos?, ¿qué han podido hacer?, ¿cómo va la organización de la rutina de sus hijos?
- Pídeles que le cuenten algunas de las cosas que han pasado o historias que han surgido: ¿qué les ha funcionado y qué cambios o ajustes han tenido que hacer?, ¿cómo se han sentido ustedes y las niñas y los niños?, ¿qué han aprendido con la experiencia?
- Pregúnteles sus dudas y acompañelas a buscar las respuestas. Si no tiene la respuesta, consúltela con los colegas, usted no debe tener todas las respuestas.
- Acuerde las acciones a realizar en los próximos días (continuar implementando las ideas inspiradoras).



Recuerde a las familias que incorporar acciones nuevas a las rutinas toma tiempo y para que funcione es necesario ponerlas en palabras, decir qué pasará, destinar espacios especiales para las actividades y establecer horarios. Invítelas también a incluir nuevos rituales en los momentos de la rutina como inventar cuentos, adivinanzas, juegos.



Busque alternativas de comunicación

- Si no puede llamar o enviar un mensaje de WhatsApp, envíe la razón con un vecino o escriba una nota y mándela con alguien que vaya a la vereda.
- Motive a la familia a realizar la experiencia y dé ideas.
- Usted puede implementar un cuaderno viajero para que las familias escriban y dibujen cómo les ha ido con sus rutinas, prácticas y cuidados.