



## Tips para aprender a organizar rutinas y tiempos en casa



Cuando estamos organizando las actividades de aprendizaje para proponer a nuestros estudiantes, es importante tener en cuenta, que dada que esta es una situación nueva para todos, es necesario hacer énfasis en aspectos de la cotidianidad que se deben regular. No sólo es dedicar tiempo para el desarrollo de las actividades escolares propuestas, sino que debemos conversar con familias y cuidadores para **generar un ambiente con tiempos para aprender, jugar, ayudar en casa y descansar.**

Si logramos un equilibrio entre las actividades de aprendizaje y otras con diferentes fines, de seguro tendremos mejor disposición de los estudiantes y de sus familias y cuidadores.

A continuación, se sugieren algunas recomendaciones para orientar la construcción de rutinas para aprender en casa:

1. Registrar las actividades a realizar durante el día en una libreta de apuntes, agenda o un calendario virtual como Google Calendar. Para los más pequeños puede estar en un lugar visible y estructurarla con imágenes.
2. Mantener el hábito de despertarse a una misma hora, en lo posible temprano en la mañana, e inmediatamente tender la cama, realizar la rutina de higiene personal y desayunar. Para lo cual se requerirá de aproximadamente una hora.
3. Dedicar entre una y dos horas para ayudar en las tareas y oficios del hogar (lavar la loza, limpiar los muebles, lavar el baño, limpiar paredes, entre otras) actividades que serán asignadas según la edad de los estudiantes. Pero es importante que todos colaboren.
4. Dedicar entre 3 y 4 horas al desarrollo de actividades escolares, haciendo pausas activas de 10 min cada hora.
5. Realizar ejercicios de estiramiento y de tonificación muscular durante 40 minutos combinados con clases de baile, zumba o aeróbicos con la música que más les guste.
6. Ver programas de televisión entre 1 y 2 horas, haciendo uso de programas de contenido educativo en canales nacionales y regionales como: Canal Capital., Señal Colombia, Canal Institucional.
7. Dedicar entre 1 y 2 horas al internet, redes sociales (para niños mayores de 12 años), y/o video juegos con la vigilancia, el control y la recomendación de los padres y cuidadores para su adecuado uso.
8. Destinar un tiempo especial de interacción con los integrantes del núcleo familiar, tiempo en el que se puede leer, jugar a las adivinanzas, preparar recetas de cocina, realizar juegos de mesa, ver álbum de fotos, hacer manualidades, hablar de experiencias y compartir emociones, entre otros.
9. Realizar durante una hora lecturas formativas para el estudiante (cuentos, poesías, avances científicos, crónicas, ensayos, entre otros)
10. Destinar 8 horas de sueño, manteniendo una misma hora para acostarse y levantarse y alejado de elementos distractores como el celular o la televisión.

## Y no olviden



*Las actividades que propongamos a los estudiantes deben ser coherentes con el tiempo, recursos y fuentes de consulta disponibles en su hogar.*

- *No todos los estudiantes tienen acceso a internet.*
- *Debemos evitar salir a la calle a buscar materiales.*

*Pensemos en el hogar como un ambiente con espacios por explorar, materiales que reusar e historias para compartir y debatir.*