



# Guía de apoyo para crear un horario de actividades en el hogar

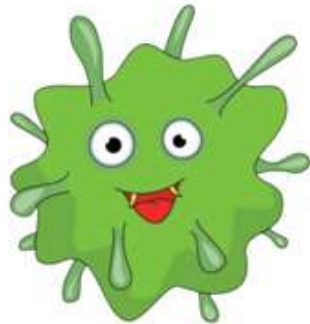
Equipo Psico-educativo  
Centro Educacional “ LAURA VICUÑA”






Como respuesta a la contingencia nacional (COVID-19) y la recomendación de mantenerse en casa hemos confeccionado el siguiente documento para apoyar a los niños y a sus apoderados en el hogar.

El objetivo es continuar desarrollando y potenciando las habilidades de nuestros niños hasta el próximo retorno a clases.









## ORGANIZAR UN HORARIO DE ACTIVIDADES!!!



**Sabemos que** es una actividad que puede parecer aburrida pero es **MUY IMPORTANTE** que la realices junto a tu hijo, así evitarás que se retrase con las actividades escolares y a la larga ambos se sentirán *más tranquilo* y con *más tiempo* del que esperaban.



## 12:30 PM ¿Y AUN EN PIJAMA?



- ✗ Recordemos que vivimos un **estado excepcional** y **NO son vacaciones**, por lo que debemos intentar mantener nuestros horarios semanales como método para no sentirnos estresados, ni ahora ni cuando regresemos a clases.

Para organizar las actividades, la principal herramienta que se puede utilizar es construir un horario de actividades que se coloque en un lugar visible de la casa.

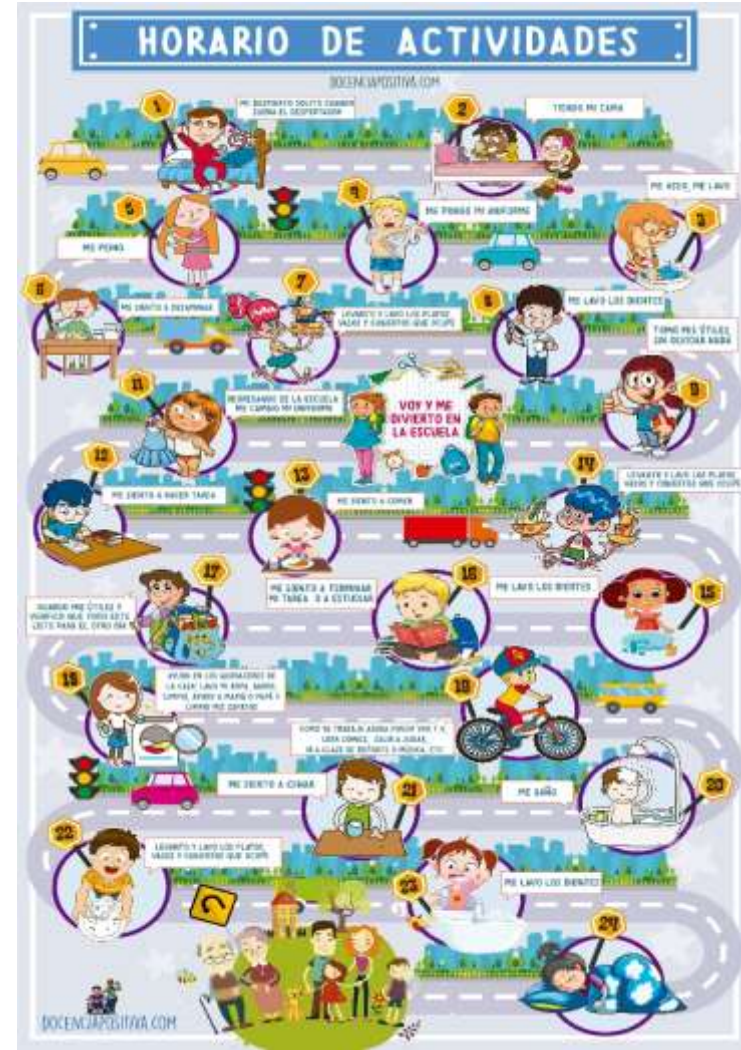
En estos horarios deben plantearse horarios fijos para la alimentación, sueño, aseo personal, labores domésticas, diversiones, estudio, etc., de tal manera que se desarrollen hábitos.



Es **IMPORTANTE** que el horario contemple varias cosas para ser un **SUPER HORARIO** por eso te explicaremos algunas de las actividades mas importantes que debe tener:



1. Deberes Escolares
2. Descanso
3. Autocuidado
4. Tiempo en familia
5. Apoyo en los que haces del hogar

**MANOS A LA OBRA ....**



# 1. DEBERES ESCOLARES

Es **una de las tareas** a cumplir que se nos hacen **mas difíciles** en nuestro hogar, ya que siempre habrá algo mas divertido o urgente que hacer, por ello debemos identificar los enemigos declarados de este tiempo y mantenerlos restringidos:

- 1) Celular  
- 2) Televisión
- 3) Ruidos de fuera o dentro de la casa
- 4) Nuestros familiares queriendo conversar o mandándonos a realizar alguna labor en el hogar
- 5) El ambiente desorganizado
- 6) Nuestros propios pensamientos



Es importante tener un horario fijo de estudio, pues si dejamos todo para último minuto, lo pasaremos mal, no haremos el trabajo tan bien como podría haber sido y no cumpliremos los objetivos de aprendizaje de nuestros niños



¿Cómo podemos **ayudar** y **afrentar** el tiempo de estudio de nuestros hijos?



# 1

Previamente debemos preocuparnos que descansen lo suficiente

- Hábitos regulares de sueño
- Ocho horas diarias
- Evitar estimulantes antes de dormir
- Evitar que estudien o lean en la noche o que duerman durante las horas destinadas al tiempo de estudio



# 2

Preparamos el lugar de estudio

- Mesa de estudio
- Iluminación y temperatura agradable
- Evitar distractores (tv, celular, ruidos..)
- Traer TODO el material necesario para realizar las tareas o guías dadas (lápices, cuadernos, libros, computador o Tablet etc..)
- Tener una postura correcta (si tienes una mala postura o una postura de descanso tu cerebro te dará las energías para el DESCANSO)

# 3

Definimos y Respetamos el tiempo para estudiar

- Períodos de estudio de 30 minutos.
- Períodos de descanso y/o **pausas activas**  
(mas adelante explicamos como podemos ayudar a nuestros hijos con estas pausas activas)





# 4

## Ya en el momento ...

**ESTUDIAR A LA HORA EN QUE ESTAS MAS ACTIVO** existen personas que trabajan mejor en la mañana y otras en la tarde o al medio día, prueba realizando las diversas actividades a diferentes horarios y reconoce en el que te sientes más cómodo(a).

**HAZ SÓLO UNA COSA A LA VEZ**, la capacidad de multitarea NO existe, si quieres hacer un buen trabajo mejor enfócate sólo en él.

**BUSCA SOCIEGO**, trata de tener tu mente en calma, duerme las horas correspondientes, Descansa cuando te sientas agotado, no sobrecargues tu día.

**EVITA LA FUGA DE ENERGIA MENTAL**, suele ocurrir que mientras realizas una actividad tu atención se va a otro lado, para evitar eso, cada vez que notes que tienes pensamientos que intervinieren el proceso de trabajo respira hondo y vuelve a lo que hacías, si el pensamiento no se va, resta de manera inversa 7 de 100 hasta que lo hayas olvidado, ej.  $100-7=93$   $93-7=86$   $86-7=79$ ....



¡ALTO!

Pausa activa



## PAUSAS ACTIVAS

Es una técnica que los profesores han comenzado a implementar y consiste en lo siguiente:

Se interrumpen las clases por un par de minutos para hacer actividades físicas simples y que sirven para que luego los niños estén más concentrados, y además ayudan a evitar el sedentarismo.

En estas pequeñas pausas pueden saltar, bailar o jugar a las mímicas, por ejemplo. Y luego de la pausa se sigue con las actividades escolares.

# EJEMPLO DE PAUSAS ACTIVAS PARA REALIZAR CON NUESTROS HIJOS



## ACTIVIDAD 1: Tierra, mar o aire

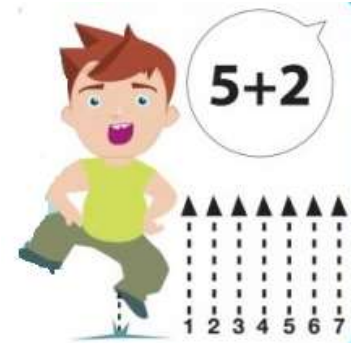
El apoderado deberá ir mencionando diferentes animales y el alumno, en función del lugar en el que vivan (tierra, mar o aire) hará un movimiento u otro.

Por ejemplo:

- Animal de aire: mover brazos como volando
- Animal de tierra: caminar en círculo
- Animal de mar: de rodillas simular estar nadando

## ACTIVIDAD 2: Suma Saltos

El apoderado dice una operación de matemáticas y el niño deberá dar saltos con los pies juntos como sea el resultado  
Por ejemplo: se dice  $5+2$  y dan 7 saltos



## ACTIVIDAD 3: Baile

Copia el link en tu computador

<https://youtu.be/MAsP7TYPYcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=tEVyDmcF7u0&list=PLiU3uqxy4IHv2oMirSnnz3u30Caehgo-H>

## 2. TIEMPO DE DESCANSO

El tiempo de descanso es tan relevante como el de realización de actividades escolares pero es importante hacerlo de manera equilibrada dentro de nuestro horario.

Este tiempo te permitirá desconectarte de los deberes escolares y así poder descubrir aquellas cosas que te gusta hacer.

Es importante que este planificado dentro de tu rutina, así será un tiempo beneficioso para tu vida diaria.



# 3.TIEMPO DE AUTOCUIDADO


El tiempo de autocuidado no debe confundirse con el tiempo de descanso, ya que este tiempo NO es de ocio o para descansar, este es un tiempo que debemos destinar a realizar cosas que nos sean beneficiosas por ejemplo actividad física o actividad mental que sea un aporte a nuestra salud.



Autocuidado

**ES MUY IMPORTANTE** que todos intenten realizar alguna actividad lúdica que trabaje sus capacidades mas descendidas, esto puede ser resolviendo actividades escritas, utilizando juegos de mesa o simplemente realizando actividades motrices semicomplejas.

En las siguientes tablas mostraremos algunos ejemplos de actividades que puedes hacer para trabajar tus capacidades desde tu hogar según tu edad.

<p>11-12 años</p> 	Atención-Concentración-Memoria	Guías de diferencias, acertijos, sopa de letras, adivinanzas, laberintos, mándalas, buscar diferencias, marcas letras específicas de un texto lo más rápido que pueda, sudoku, memorice, repetir números telefónicos, bachillerato., crucigrama., de un texto tachar palabras que comiencen con cierta letra, rompecabezas, etc.
	Lógica	Guías de series numéricas (número-imagen), guías con imágenes identificando el absurdo, ejercicios libro 1.
	Motricidad	Jenga, escribir o dibujar con la mano no dominante, jugar tetris, jugar tangrama, hacer papercraft, etc.
	Comprensión	Guías con juegos visuales en concreto, leer, aprender un juego nuevo.
	Aritmética	Guías de patrón numérico, resolución de problemas. (operaciones matemáticas multiplicación y división), guías de sumas, restas, multiplicación y división por más de tres cifras y más de dos dígitos, cálculo mental con naipes.

También te recomiendo descargar en tu teléfono o tablet aplicaciones como "Mental", "Brainillis", "Skills", "Juegos de memoria", "Interlocked" y "90".



12 años en adelante

Atención-Concentración  
Memoria

Guías de diferencias, acertijos, buscar diferencias, marcar letras específicas de un texto lo más rápido que pueda, sopa de letras, adivinanzas, seguir una receta, laberintos, mándalas, memorice, repetir secuencias largas de números, sudoku (de mayor complejidad), crucigrama, jenga, relatar alguna historia, jugar a quién dice más palabras con cierta letra o de cierta categoría en 20 segundos.

Motricidad

Jenga, escribir o dibujar con la mano no dominante, jugar tetris, jugar tangrama, confeccionar objetos artísticos, etc.

Lógica

Guías de series numéricas (número-imagen), Guías con imágenes identificando el absurdo, jugar clue, jugar monopoly, leer.

Comprensión

Guías con juegos visuales, en concreto.

Aritmética

Guías de patrón numérico, resolución de problemas. (que involucre operaciones básicas, multiplicación y división). Guías de sumas, restas, multiplicación y división, aplicación "profesor wallace", "brain games", "el rey de las mates".

# Meditación Trascendental

- **Consiste en estar sentado cómodamente con los ojos cerrados y comenzar a practicar la meditación más sencilla, se puede practicar en cualquier lugar:**

1. Encontrar un lugar tranquilo y acogedor, poner una luz tenue y música suave pueden ayudar a conseguir crear el ambiente adecuado.
2. Sentarse en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados.



3. Con los ojos abiertos, elegir un punto enfrente y dejar ahí la mirada, mientras poco a poco todas las distracciones van desapareciendo.

4. Observaras como aparecen los pensamientos, no se centres en ninguno, solo dejalos fluir, cada vez que te atrapes centrado en un pensamiento vuelve a concentrarte en el punto inicial por el tiempo que estimes conveniente.

5. A continuación, crear pensamientos e imágenes positivas de uno mismo, visualizarlos y mantenerlos durante unos minutos.

6. Para terminar, cerrar los ojos unos instantes creando un silencio completo.





Una actividad de autocuidado también puede ser realizar acciones para **sentirte mejor emocionalmente** como meditar o realizar actividades para el control de la respiración

# Respiración Diafragmática

1. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
2. Al tomar aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
3. Retienes un momento el aire en esa posición.
4. Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga; sin mover el pecho.
5. Procuras mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.



# 4. TIEMPO EN FAMILIA y CUIDADO EMOCIONAL

Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares o personas mas allegadas puede ser muy beneficioso para nuestro bienestar general, **COMPARTIR** no sólo nos ayudará a comprender mejor quienes somos sino que también traerá beneficios físicos a nuestro cuerpo. Se ha demostrado que las **personas** que gozan de **mayor cercanía** con su entorno social **son mas saludables**, tienen **defensas mas altas** y **menos posibilidades de tener problemas psicológicos** como depresión u ansiedad.



**PERO** estancias prolongadas en la casa pueden llevar a discusiones o peleas, además es muy probable que debido a esta pandemia los padres o tutores se sientan asustados e irritables ante posibles dificultades futuras.



La mejor forma de **afrentar** cualquier condición adversa dentro del hogar es **hablar**, cuando nos **comunicamos de manera positiva** nos sentiremos mucho mas aliviados, tanto por expresar lo que sentimos como por sentir que estamos siendo escuchados.

**Puedes hablar de lo qué sea**, preguntar a tus familiares cómo están y contar cómo te sientes con lo que sucede, seguro te darás cuenta de que todos sienten inseguridad y un poco de ansiedad dentro de este largo período en casa. Aprovecha de preguntar cómo creen ellos que puedes ayudarles a sentirse mejor o comparte buenas ideas para mejorar la convivencia.



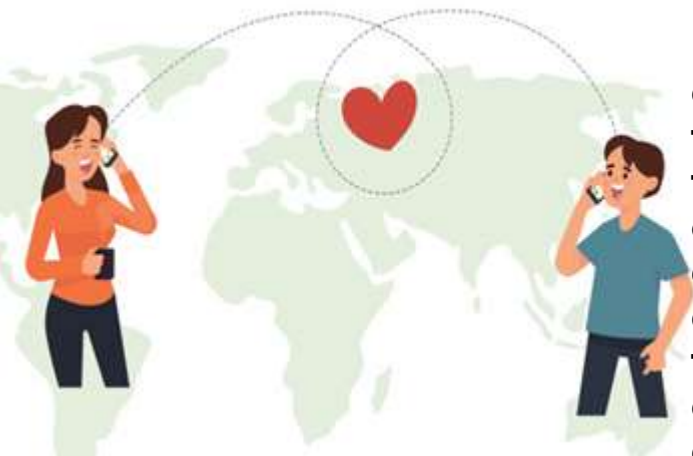
**Todas las mañanas debemos preguntarnos** ¿cómo amanecí el día de hoy? Todos tenemos altibajos emocionales, lo importante es saber cómo nos encontramos y así ver cómo actuar dentro del día, podemos avisar a nuestros cercanos que estamos mas tristes o irritables de lo habitual como método de darles a conocer que puede que nos sintamos ofendidos o enojados por pequeñas cosas que en otro momento no nos causaría nada.



**Tu sabes con quién es probable discutir** todos sabemos con quién discutimos siempre y con quien tenemos más cosas en común, es importante que en estos días donde no es posible evitar TODOS los conflictos nos percatemos y cuidemos de entorpecer el ambiente del hogar con peleas o discusiones que podamos evitar, si puedes aprovecha esta instancia para buscas cosas con común con esa persona si no, al menos evita caer en confrontaciones.



**Las personas que quiero están lejos** debido a que no puedes salir. Es posible que parte de las personas a las que aprecias estén en sus propios hogares, para evitar que te sientas sólo o muy triste háblales por redes sociales o teléfono, apóyate en la tecnología para sentirte un poco mas cerca de amigos, novias o familia mientras cuidas de tu salud y su bienestar quedándote en casa. Si esa persona que quieres no tiene acceso a la tecnología puedes escribirle una carta contándole tu día, cosas que aprendiste o viste en televisión, seguro ella estará muy feliz de recibirlas luego y serán un gran recuerdo en el futuro.



# RERCUERDA

---

**No poder salir** en algún momento puede llegar a ser insoportable y hará que pienses cosas como que no pasará nada si sales un rato o por el contrario sentir que sólo debes estar en casa. RECUERDA; que esta es un medida provisoria **por tu salud y** por sobretodo **la de los demás** es por eso que cuando sientas que estas flaqueando medita sobre las razones por las que estas en casa y **céntrate en el bien que estas haciendo.**

**Cumplir un horario es importante** las emociones de estrés, miedo u ansiedad suelen originarse porque no tenemos certezas de lo que ocurrirá en el futuro, **el cerebro necesita saber o anticipar que sucederá para estar tranquilo** es por eso que si le damos un horario y lo cumplimos a cabalidad, este hará que nos sintamos en control, y por lo tanto, menos ansiosos o estresados.



## 5. TIEMPO APOYO EN EL HOGAR

Recuerda que pasarás la mayor parte de tu día en el hogar y es importante que apoyes en los quehaceres diarios, así te aseguras de que tu entorno este limpio y tus cercanos tendrán tiempo para invertir en cosas que sean de su interés e incluso podrían compartir algunas de tus actividades de autocuidado o recreación.



# Ejemplo de un día en casa



HORA	LUNES	
8:00		<i>desayuno</i>
9:00		<i>tareas</i>
1:00		<i>almuerzo</i>
2:00		<i>apoyo en el hogar</i>
3:00		<i>juego</i>
4:00		<i>colacion</i>
5:00		<i>autoruidado</i>
6:00		<i>ducha</i>
7:00		<i>once / comida</i>
8:00		<i>dormir</i>



# MUCHA CALMA Y ANIMO !!!

