



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO

Guía Instructiva



| | |
|------------------------|--------------------------------|
| CURSO: PKº a 8º. | PROFESIONAL: Francisca Berríos |
| Área Psicológica, PIE. | FECHA: 17-08-2020 |

Instructivo

La siguiente actividad sugerida, tiene como fin poder trabajar en familia con sentido de equipo para crear rutinas que fomenten hábitos diarios saludables en su(s) niñ@(s), a través de un tablero con diseño y materiales según su disponibilidad, utilizando la creatividad e imaginación. Así podemos seguir desarrollando herramientas que potencien sus habilidades en el área psicológica, desde sus hogares.

Actividad 2

Esta actividad se debe realizar idealmente en familia, para involucrarse en el proceso y monitorear el “Tablero de Hábitos de Rutinas”, reforzandol@(s) siempre positivamente cuando realicen cada actividad.

1.- Observa los ejemplos e ideas que te doy más abajo y/o ingresa a los links en youtube para que crees tu “Tablero de Hábitos de Rutinas”. Puedes escoger alguna de las ideas o crear otra.

Links para confeccionar tu “**Tablero de Hábitos de Rutinas**” diarias, durante cuarentena en el hogar. <https://www.youtube.com/watch?v=2-B1mNuaRis>
<https://www.youtube.com/watch?v=cjAoUYMXgog>
<https://www.youtube.com/watch?v=gROUopUONL8>

2.- Planifiquen en familia el diseño de tu “Tablero de Hábitos de Rutinas” y verifiquen con qué materiales cuentan para su confección. Si gustan pueden hacer un bosquejo o dibujo de cómo quieres que sea o se vea tu “Tablero de Rutinas”, hecha a correr tu imaginación y no olvides que puedes decorar para darle tu toque personal.

3.- Dentro del diseño de tu “Tablero de Hábitos de Rutinas” debes considerar y establecer lo siguiente:

- Alimentación: 3 comidas principales + 2 colaciones o snack SALUDABLES.
- Higiene corporal (diariamente) y dental (después de cada comida).
- Tiempo de ejercicio y otro tiempo de recreación, estas pueden ser de forma individual y/o familiar.
- Momento de levantarse e ir a dormir.

4.- Reúnan los materiales para comenzar a confeccionar tu “Tablero de Hábitos de Rutinas”.

DATOS ÚTILES Y RECOMENDACIONES

- Los horarios frente a exposición de pantalla **NO DEBEN SUPERAR LOS 45 MINUTOS DIARIOS** y deben estar **ausentes 1 hora antes de dormir**.
- El horario de sueño en los niñ@s es como **mínimo 9 horas y máximo 13 horas** para repararlo.
- Dependiendo de la situación familiar y/o edad de tus hijos, puedes **PONER UN ESTIMATIVOS EN LOS HORARIOS, ESTABLECERLOS FIJAMENTE O NO PONERLOS** y sólo colocar las actividades.
- Puedes confeccionar anexamente un listado de actividades físicas y de recreación para escoger cuál harán en el día o decir una libremente.
- Tu “Tablero de Rutinas de Hábitos” la pueden organizar de manera general, diaria o semanal.
- Como familia pueden agregar las actividades o rutinas que estimen convenientes para sus hij@(s).

EJEMPLO DE TABLERO DE HÁBITOS DE RUTINAS DIARIAS



| HORA | LUNES |
|------|--|
| 8:00 |  desayuno |
| 9:00 |  nido |
| 1:00 |  almuerzo |
| 2:00 |  tareas |
| 3:00 |  juego |
| 4:00 |  merienda |
| 5:00 |  deporte / paseo |
| 6:00 |  baño |
| 7:00 |  cena |
| 8:00 |  dormir |




MI PLANIFICADOR SEMANAL



NOMBRE _____
MES _____ AÑO _____

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| SÁBADO | ¡A DESCANSAR! | DOMINGO |
|--------|---------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|--|--|
|  IDEAS |  EXÁMENES |  CUMPLEAÑOS |
|---|--|--|

| | |
|--|--|
|  DEPORTES |  NO OLVIDARME |
|--|--|

SE LO QUE QUIERAS PERO SE FELIZ ¡SIEMPRE!

la Botica de QUIQUE

"LO QUE ES IMPORTANTE POCAS VECES ES URGENTE
Y LO QUE ES URGENTE POCAS VECES ES IMPORTANTE".

TABLA DE PRIORIDADES

Urgente

NO urgente

Importante

HACER

HACERLO AHORA

-
-
-
-
-

DECIDIR

DESTINAR HORA PARA HACER LAS TAREAS

-
-
-
-
-

NO importante

DELEGAR

¿QUIEN PUEDE HACER ESTO POR MI?

-
-
-
-
-

ELIMINAR

BORRAR ESTAS TAREAS POR COMPLETO

-
-
-
-
-