



# **Orientaciones y Sugerencias**

## **Centro de Familia**



1

## ¿Debo establecer horarios y una rutina en estos días de cuarentena?

Sí, el establecer horarios y la construcción de hábitos repetitivos, otorga seguridad y tranquilidad a los niños(as), ya que pueden anticipar lo que viene, disminuyendo así la ansiedad, especialmente en estos días.

Además, trabajar la **autonomía** entregándoles pequeñas responsabilidades en los quehaceres domésticos, ayuda a fomentar la seguridad en sí mismo, y el poder colaborar con el resto de los miembros de la familia, desarrollando su capacidad para seguir instrucciones y su habilidad para trabajar en grupo.

Las tres claves para realizar una **rutina** adecuada con los niños son: **enseñarles** cómo se hace (modelar), **ser pacientes** y **adaptar las responsabilidades** a la edad de su hijo e hija.





# 2

## Propuesta de Rutina

HORARIO	ACTIVIDAD	EJEMPLOS
08:00 a 09:00	Lavarse	Si es un bebé, verbalizar todas las acciones que realiza como adulto: “Ahora nos vamos a sacar el pijama”. Niños más grandes, Incentivarlo a vestirse solos.
09:00 a 10:00	Desayuno	Tomar desayuno en familia. Lavado de dientes.
10:00 a 11:00	Programa Aprendo Contigo	Realizar una de las actividades propuestas.
11:00 a 12:00	Juego Libre	Permitirle usar sus juguetes.
12:30 a 13:30	Almuerzo	Aproveche la oportunidad de almorzar en familia y de entablar una conversación en grupo. Recuerde incentivarlo(a) para que coma solo(a).
14:00 a 15:00	Tiempo Tranquilo	Leer, hojear libros o revistas, escuchar música, resolver rompecabezas, etc.
15:00 a 16:00	Programa Aprendo Contigo	Realizar una de las actividades propuestas.
16:00 a 17:00	Once	Tomar once de manera autónoma involucrándolos en ayudar en las tareas domésticas.
17:00 a 17:30	Tiempo de TV	Cautelar lo que ven, de modo que sea un programa educativo.
17:30 a 18:30	Juego Libre	Permitirle usar sus juguetes.
18:30 a 20:00	Tiempo de baño, comida y pijama	Es importante propiciar un tiempo adecuado de sueño, ya que se favorece el crecimiento de los niños y niñas.





3

## ¿Cuánto tiempo puede estar atento un niño o niña menor de cuatro años?

La **atención** es la habilidad de fijar nuestros sentidos en un estímulo durante un período de tiempo, ignorando todo lo demás. La atención es necesaria para la concentración y para el aprendizaje. Se va desarrollando a medida que se produce el desarrollo cognitivo del niño(a).

A continuación, se muestra el tiempo promedio de concentración, de acuerdo a la edad. Es importante recordar que cada niño(a) tiene su propio ritmo, por tanto estos tiempos pueden variar según cada caso.

EDAD	TIEMPO PROMEDIO DE CONCENTRACIÓN
0 a 1 año	2 a 3 minutos
1 a 2 años	7 a 8 minutos
2 a 3 años	hasta 10 minutos
3 a 4 años	hasta 15 minutos





4

## Algunos consejos para ayudar a potenciar la atención y concentración en el niño(a)

Identificar el momento del día, en que está más predispuesto(a) a concentrarse.

Encontrar un espacio adecuado para realizar las actividades, libre de distracciones.

Utilizar estímulos auditivos, por ejemplo una canción o sonido para dar inicio a la actividad.

Organizar una rutina de trabajo, con horarios.

Motivarlo(a) a terminar la actividad que ha iniciado.



5

## ¿Cómo le explico a los niños(as) la situación que estamos viviendo?



Puede resultar difícil explicarles que estamos enfrentando una **PANDEMIA** y qué es **CORONA VIRUS**, ya que aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos de las enfermedades. Por ello, les sugerimos ver en familia el cuento **EL ESCUDO PROTECTOR CONTRA EL REY VIRUS**, en el link <https://www.youtube.com/watch?v=pzwDhwIFq8M>

