



COLEGIO CRISTIANO BELÉN
VALDIVIA

Instruye al niño y niña en su camino y aun cuando fuere adulto no se apartará de él

CONVIVENCIA ESCOLAR 2021

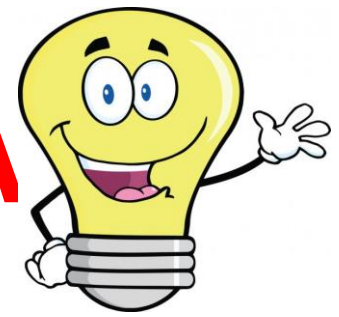
de establecer la rutina diaria en el hogar

MANTENER UNA RUTINA Y
HÁBITOS FAVORECE:

- EL SENTIDO DE PERTENENCIA
- DESARROLLO DE LA AUTONOMIA
- ESTABILIDAD EMOCIONAL
- PERSONALIDAD SEGURA Y
CONSCIENTE



IMPORTANTE DESTA



- ✓ Los hábitos y rutinas se desarrollan una vez que se instauran y se repiten en el tiempo.
- ✓ Es algo que va durar toda la vida
- ✓ Debe ser reforzado en el momento oportuno
- ✓ La familia debe ser paciente y precisa en la descripción de la conducta
- ✓ Los padres deben colaborar y marcar normas y límites claros
- ✓ El niño debe querer colaborar y para eso hay que motivarle

HÁBITOS Y

S

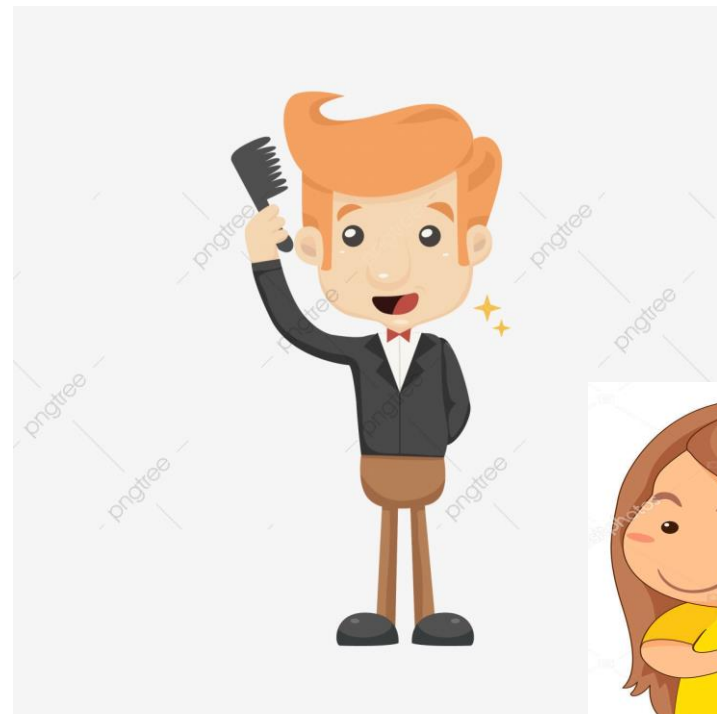


- ✓ Bañarse
- ✓ Vestirse
- ✓ Lavarse los dientes
- ✓ Peinarse
- ✓ Alimentarse
- ✓ Entretención
- ✓ Descanso

COMIENZA EL DIA



ESTIMULAR HÁBITOS DE HIGIENE



ESTIMULAR LA AUTONOMIA

✓ QUE EL NIÑO O NIÑA SE VISTA SOLITA O CON LA MENOR AYUDA POSIBLE



depositphotos Image ID: 313367122



DESAYUNAR



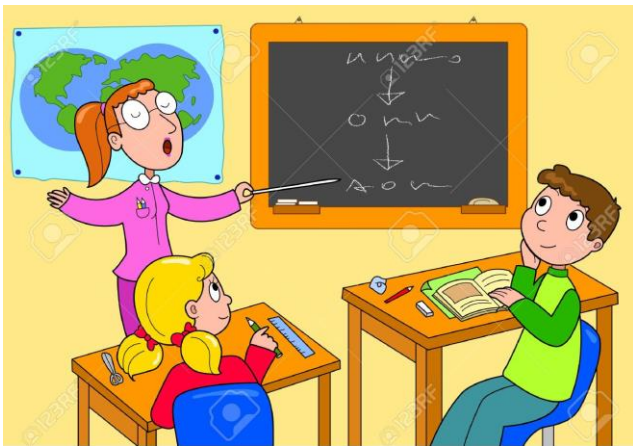
LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- ✓ Es considerada la comida mas importante del día , porque los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno.
- ✓ El desayuno se consume durante las horas donde se realizan la mayor cantidad de actividades y mayor gasto de energía.



ASISTIR PRESENCIAL AL COLEGIO O CONECTARSE A CLASES ON LINE

- ✓ Asistir a clases de forma presencial o online demuestra disciplina e interés por los estudios



- ✓ Lo que va a impactar en el futuro del estudiante y el fortalecimiento de su buen manejo y éxito en la vida.

ALMUERZO :

- ✓ Es importante para favorecer la interacción, comunicación y cohesión familiar.
- ✓ Involucrar al estudiante en las actividades destinadas a la preparación de los alimentos ,motivarlo que le ayuden a hacer actividades acordes a su ciclo vital .
- ✓ Instruir en actividades que favorezcan la autonomía como:
Poner los cubiertos y los platos



SE RECOMIENDA O SUGIERE :

- ✓ Sentarse a la mesa los integrantes de la familia que estén presentes en casa.
- ✓ No tener encendidos elementos tecnológicos
- ✓ Favorecer la preparación de alimentos saludables

OCIO Y ENTRETENCIÓN



QUE DEBEMOS EVITAR



Los niños pueden usar los elementos tecnológicos con un tiempo determinado, en lo posible evitar la exposición a pantallas 2 hrs. antes de dormir.



Si cumplimos con el horario de uso determinado y lo mantenemos en el tiempo, esto será incorporado y cumplido por su hijo.

ONCE – CENA

SE RECOMIENDA O SUGIERE :

- ✓ Sentarse a la mesa los integrantes de la familia que estén presentes en casa.
- ✓ No tener encendidos elementos tecnológicos
- ✓ Favorecer la preparación de alimentos saludables



SE ACABA EL DÍA



- ✓ Las horas de sueño son muy importantes para que el cuerpo tenga descanso pleno y pueda estar preparado para el siguiente día. Influye en el humor y la energía y el crecimiento, y obesidad.
- ✓ Los niños en esta etapa deberían dormir entre 10-11 horas.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA FACILITAR UNA RUTINA DE DORMIR:

- ✓ Fomentar que el niño/a se calme o baje la energía.
- ✓ Ponerle el pijama tranquilamente.
- ✓ Ir al baño y **realizar en conjunto** el cepillado de dientes.
- ✓ Arrojarlo en su cama, con algún peluche o cualquier otra cosa que le haga sentirse seguro.
- ✓ Contarle un cuento, conversar, orar, etc.
- ✓ Despedirse



GRACIAS POR SU
ATEI

