



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

**GUÍA DE ORIENTACIONES PSICOEDUCATIVAS PARA FAMILIAS:
CÓMO MANTENER RUTINAS ESCOLARES EN CASA**



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE ORIENTACIONES PSICOEDUCATIVAS

PARA FAMILIAS: CÓMO MANTENER RUTINAS ESCOLARES EN CASA

Estos días que tenemos que pasar muchas horas en casa con los niños y niñas en casa, podemos estructurar los días de trabajo y rutina escolar de lunes a viernes, para que sea de la siguiente manera:

1

CUIDAR LA HORA DE LEVANTARLOS DE LA CAMA

Es importante que los niños, niñas y adolescentes tengan una rutina diaria similar a la que tienen habitualmente, para ello, se pueden comenzar las tareas escolares en torno a las 9, para ello. La rutina de la mañana debería consistir en levantarse, desayunar, vestirse y preparar lo necesario para afrontar el trabajo educativo.



2

ESTRUCTURAR Y PLANIFICAR LAS TAREAS QUE SE LES HAYA MANDADO DESDE EL CENTRO EDUCATIVO

Es conveniente estructurar las tareas con el horario escolar, es decir, se mira qué asignaturas tendría ese día y se van haciendo en el mismo orden en el que se tienen. Se plantean y revisa la presentación, letra, faltas de ortografía. Se puede hacer una asignatura por hora, y depende de cada niño, cuanto más pequeños o tengan una atención más lábil, se estructurarán más las tareas y se hará en períodos de tiempo más corto.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE ORIENTACIONES PSICOEDUCATIVAS
PARA FAMILIAS: CÓMO MANTENER RUTINAS ESCOLARES EN CASA

3

HACER UN DESCANSO A MEDIA MAÑANA

Con un pequeño snack, en el que se pueda cambiar de actividad y tener un pequeño respiro.



4

SEGUIR UN POCO MÁS HASTA LA HORA DE LA COMIDA, VALORANDO TAMBIÉN LA EDAD DE NUESTROS HIJOS/AS

Podemos combinar con actividades de lectura, cuentos...



5

PLANIFICAR LAS TARDES CON OTRO TIPO DE ACTIVIDADES: MUSICALES, ARTÍSTICAS, EJERCICIOS FÍSICOS...

Las tareas que tienen que realizar de obligado cumplimiento no comprenden asignaturas como Plástica, Educación musical o Educación física; se puede plantear cada día actividades cortas de estas materias, a través de App, WEB educativas o incluso a través de algún videojuego.



6

CUIDAR ESPECIALMENTE LOS HÁBITOS DE HIGIENE, COMIDA, SUEÑO

Si fuera posible, se deberían mantener los mismos hábitos en torno a las rutinas más cotidianas, siendo flexibles, puesto que no tendrán deporte, ni actividades físicas, ni parque, etc. Aunque si hay que establecer nuevos hábitos, se harán en torno a la nueva situación y pueden ellos participar en la elaboración de esas comidas o higiene, puesto que se tiene más tiempo y no se va con tanta prisa. E incluso, se pueden incluir actividades que complementen las rutinas. Por ejemplo, se puede ayudar a hacer la cena o se puede ayudar a preparar los baños de hermanos más pequeños.



7

LIMITAR EL USO DE LAS TIC Y EQUILIBRARLO CON OTRAS ACTIVIDADES

Al igual que en período escolar presencial, hay que seguir manteniendo las mismas normas y límites que habitualmente se tengan en familia con respecto a las nuevas tecnologías, es fácil, que en períodos de confinamiento se pueda recurrir a las nuevas tecnologías para entretener a los y las pequeñas y adolescentes en este período. Pero hay que intentar ofrecer otras alternativas de ocio y culturales.



8

PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN TAREAS DE LA CASA

Los y las más pequeñas pueden realizar tareas del hogar adaptadas a su desarrollo evolutivo, quitar y poner la mesa y el lavavajillas, recoger su habitación etc. son a su vez actividades físicas que les ayudará a moverse de manera controlada. Los y las adolescentes pueden sacar la basura o ir a comprar algún alimento de necesidad.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE ORIENTACIONES PSICOEDUCATIVAS

PARA FAMILIAS: CÓMO MANTENER RUTINAS ESCOLARES EN CASA

9

PRINCIPALES PROBLEMAS Y POSIBLES SOLUCIONES

Para períodos excepcionales medidas excepcionales, con estas sugerencias se intentará ayudar a las familias a paliar las posibles dificultades diarias con respecto a tareas escolares:

- Hacer tareas escolares on line con nuestros hijos e hijas: desde primera hora de la mañana se estructura el trabajo de los y las escolares, indicándoles que tienen que esperar a determinados momentos para solventar las dificultades, que si no sigan con otros ejercicios y habrá tiempos de dudas y resolver problemas. Se les explica que papá o mamá tienen que trabajar y se les pide tiempo para realizarlo. Cuanto más pequeños sean o más supervisión necesiten, si es posible, se puede optar por alternar los cuidados de uno u otro progenitor y así, desarrollar la actividad con más tranquilidad.
- Hay que dejar claro a los niños, niñas y adolescentes que si no hacen las tareas es responsabilidad de ellos, que será evaluado por los y las profesoras y que las familias tienen que reportar esta información a los y las docentes. Se puede negociar o seguir sistemas de puntos con recompensas para aquellos y aquellas menos motivados. Pactando dejar el móvil para hacer una videollamada con amigos o hacer alguna tarea juntos en familia.
- El hacinamiento y falta de espacio y esparcimiento puede generar más hiperactividad descontrolada, irritabilidad, frustración en los y las pequeñas, es importante mantener la calma y tener paciencia con ellos, todos tenemos que vivir estos días de la mejor manera posible, hacerles ver que todos nos sentimos así, se puede trabajar la gestión emocional con los y las hijas, a través de cuentos, cómics o juegos que hay específicos para ello y dar un ejemplo de tranquilidad y de que todo esto pasará. Se les ayudará a relativizar los problemas y a realizar actividades en familia.







**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**