



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

**Octubre 9 de 2020**



***“Rutinas y fortalecimiento del  
esquema mental en los niños”***



***Claudia Viviana Vega Bonilla  
Psicóloga MEd.***



Una **rutina** se entiende como la **repetición** sistemática de una conducta, asociada a la **hora y repetición** de la misma.

Tiene como **función generar** en los niños el fortalecimiento de su **esquema mental**, a través del establecimiento del **hábito**.

Y su fin último, es **generar habilidades** para responder a los **retos** que se van presentando con la vida.



## *¿Cómo lo vamos a hacer?*

***A través del trabajo en casa y colegio, procurando rutinas claras y puntuales que fortalezcan el esquema mental de nuestros niños.***

***(Por favor pulsar el siguiente enlace, o copiarlo y abrirlo en una nueva ventana de Google)***

***<https://www.youtube.com/watch?v=ld4eB2IZi4Q>***



# HÁBITOS Y EJES FUNDAMENTALES

Hábitos de alimentación

Hábitos de sueño

Hábitos de aseo

Consistencia en los horarios permanentes del día

Manejo del espacio y fortalecimiento del esquema mental





# 1. Hábitos de alimentación

- ✓ *5 comidas al día como fuente de energía.*
- ✓ *Horas exactas de alimentación.*  
*(desayuno máximo 2 horas después de levantarse; almuerzo hasta las 2 pm y cena máximo 7 pm)*
- ✓ *Hidratación preferiblemente con agua.*
- ✓ *No bebidas azucaradas.*
- ✓ *Alimentación rica en frutas, verduras y proteínas (fibra y vitaminas).*
- ✓ *Cereales naturales, no procesados, azucarados ni con colorantes,*



## 2. Hábitos de sueño

- ✓ *El sueño cumple con la función de recarga natural del cuerpo.*
- ✓ *Debe ser generalmente a la misma hora.*
- ✓ *Entre 8 – 10 horas dependiendo de la edad del niño.*
- ✓ *El sueño profundo activa la hormona del crecimiento.*
- ✓ *Es importante evitar que los niños alteren sus ciclos de sueño durante el confinamiento. Actualmente, se ha presentado la tendencia en los hijos de asimilar rutinas propias de la vida laboral de sus padres.*



# 3. Hábitos de aseo

*Desde muy temprana edad el niño debe acostumbrarse:*

- ✓ *Lavarse mínimo 3 veces al día los dientes.*
- ✓ *Baño diario y en las mañanas.*
- ✓ *Aprender desde muy pequeños a ser independientes con el aseo personal.*
- ✓ *Reconocimiento de su cuerpo.*
- ✓ *Asear sus partes íntimas (baño y ducha)*
- ✓ *Lavarse las manos cada 2 horas (no solo en estos momentos)*



## 4. Consistencia en los horarios permanentes en el día

- ✓ *Es vital ser claro en las instrucciones.*
- ✓ *Explicarles la función de la actividad.*
- ✓ *Hablar con los niños de la responsabilidad de todos los miembros de la familia (roles del hogar)*
- ✓ *Tener “encargos” por pequeños que sean.*
- ✓ *Tomar las meriendas en los momentos de descanso, “Nunca frente a la cámara o a sus compañeros de clase”.*





## 5. Manejo del espacio y fortalecimiento del esquema mental

- ✓ *Ejercicio importante: Organizar el espacio de trabajo del papá en compañía del niño, e invertir la acción.*
- ✓ *Todos los días iniciar con el arreglo del lugar de trabajo.*
- ✓ *Postura para oxigenación cerebral.*
- ✓ *Enseñar al niño por pequeño que sea, y de forma proporcional a su edad a elaborar listas de verificación de rutinas y responsabilidades diarias.*
- ✓ *Apoyo visual en espacios clave de trabajo.*



*A continuación, ver con su hijo el siguiente video de Elmo.*

*(Por favor pulsar el siguiente enlace, o copiarlo y abrirlo en una nueva ventana de Google)*

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_pC-D03QhKw](https://www.youtube.com/watch?v=_pC-D03QhKw)

***Gracias!!***

