



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**

PRIMER TALLER PARA PADRES DE FAMILIA | CICLO I

“Fortaleciendo los hábitos y rutinas de nuestros hijos/as”

Junio | Primer Trimestre

Coordinación del Área Formativa



**Transformamos
el mundo**

**#NSdelPilar
nsdelpilar.edu.pe**

Pazy Bien



COLEGIO
Nuestra Señora
del Pilar



HÁBITOS Y RUTINAS EN NIÑOS/AS

→ Paz y Bien → F
→ Paz y Bien



¿DESDE QUÉ EDAD PODEMOS IR INCORPORANDO HÁBITOS?

A. 3 años

B. Antes del año

C. 6 años

D. 1 año

E. 11 años





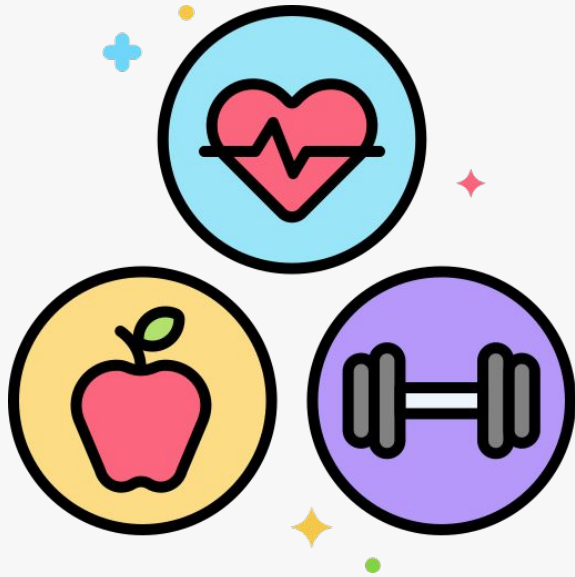
¿DESDE QUÉ EDAD PODEMOS IR INCORPORANDO
HÁBITOS EN NUESTROS HIJOS/AS?

B. Antes del año





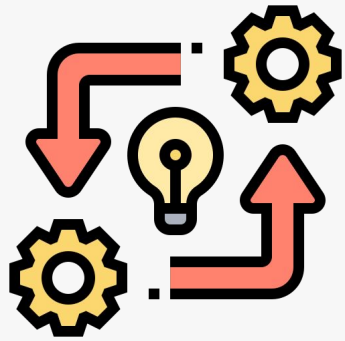
¿QUÉ SON LOS HÁBITOS?



Son acciones o actividades repetitivas que se dan en el día a día, las cuales estamos seguros que, sí o sí, se van a dar. Forman parte de nuestra dinámica familiar y nos dan una mayor organización.



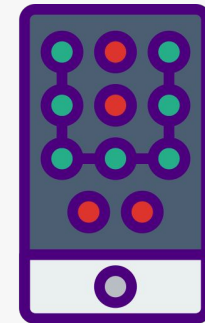
¿CÓMO SE ADQUIEREN LOS HÁBITOS?



Un hábito se adquiere a largo plazo, requiriendo de acciones repetitivas y constantes.



Los hábitos se van dando en el día a día, ya sea por modelaje o por la incorporación de rutinas.



Todos los niños/as, tienen hábitos y se pueden convertir en un patrón o una rutina a largo plazo (ya sea positivo o negativo).



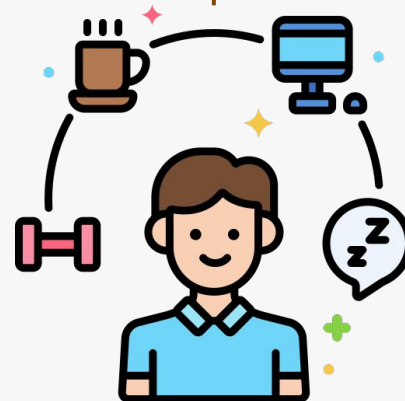
¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE HÁBITOS Y RUTINAS?

Hábitos

- Es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, de forma repetida y que es aprendida (no innata).

Rutinas

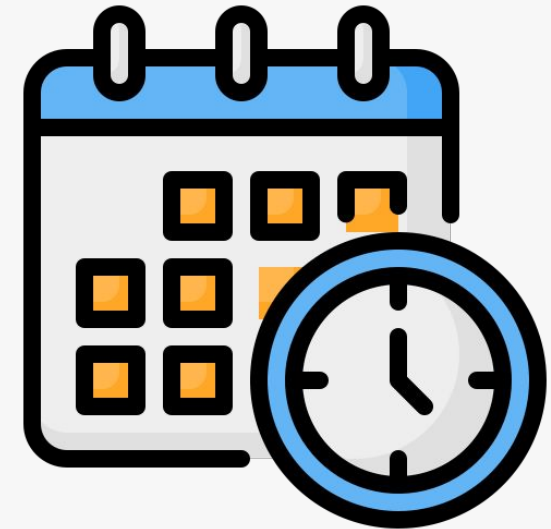
- Una rutina se forma con la repetición de actividades o acciones a lo largo de tiempo. Muchas veces se puede dar de forma automática.





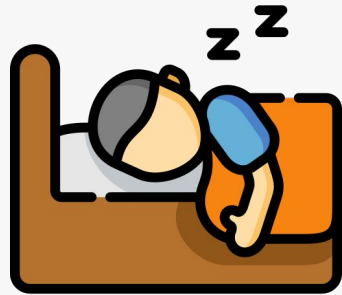
¿Después de cuántos días se convierte un hábito en rutina?

- Según William James, los hábitos se convierten en rutinas después de los 21 días de practicarlos, ya que nuestro cerebro asimila cambios de forma gradual, por lo que deberemos repetir el mismo gesto durante 21 días para que nuestro cerebro almacene como rutina.
- Es importante mencionar que no es igual en todos los niños. Cada uno tiene un tiempo un proceso distinto y único.



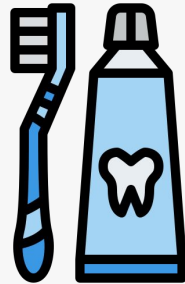


EJEMPLOS DE RUTINAS Y HÁBITOS EN LOS NIÑOS/AS



Hábito de sueño

Hábitos de higiene



Hábitos de alimentación

Hábitos de lectura



Hábitos para vestirse



Hábitos de estudio

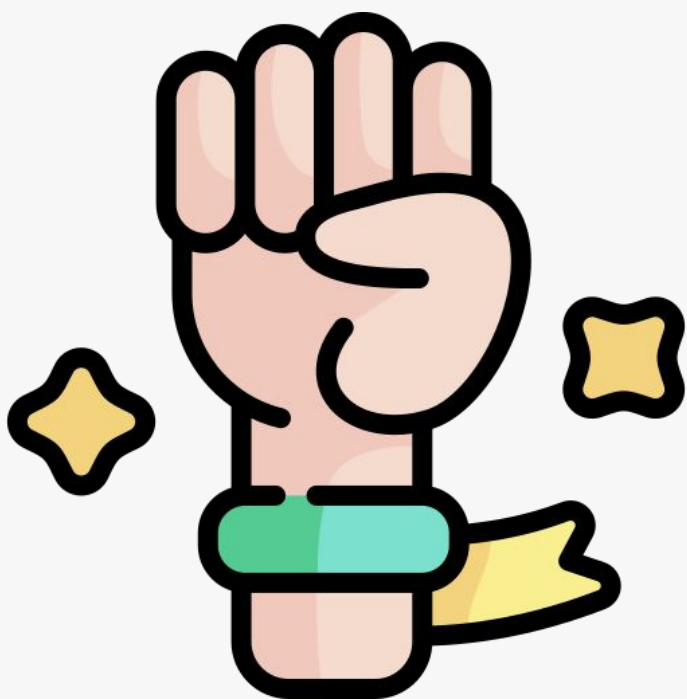


Hábitos de orden y estructura





¿QUÉ ES LA AUTONOMÍA?

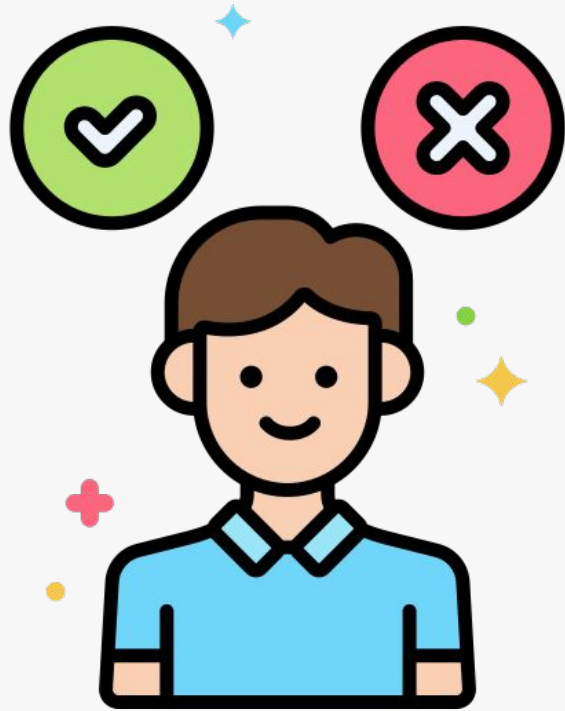


Ser capaz de realizar las cosas por uno mismo, sin ayuda, por propia iniciativa. Dichas actividades se van a realizar según la edad, la capacidad y el entorno socio-cultural.

Es fundamental prestar atención al desarrollo de la autonomía desde un primer momento, para inculcar principios y modo de actuar adecuado, que lleve a los niños(as) a crecer como personas autónomas, con iniciativa, decisión y seguridad.



¿CÓMO ES UN NIÑO/A AUTÓNOMO/A?



Toma
decisiones

Responsable
de sus actos

Busca
soluciones

Con iniciativa e
independiente

Confía en sus
capacidades



Lluvia de ideas

¿QUÉ RESPONSABILIDADES TIENE MI HIJO/A EN CASA?

*

*

*

*

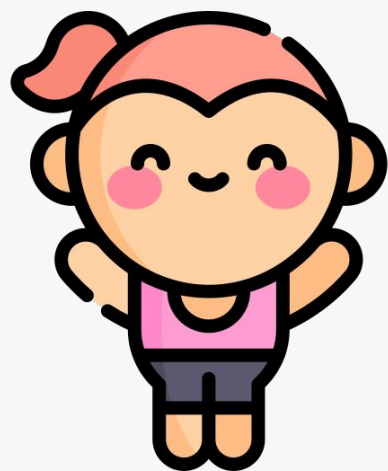
*

*

*



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



IMPORTANCIA DE FOMENTAR RUTINAS

→ Paz y Bien → F
Paz y Bien → F



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE FORMAR EN RUTINAS?

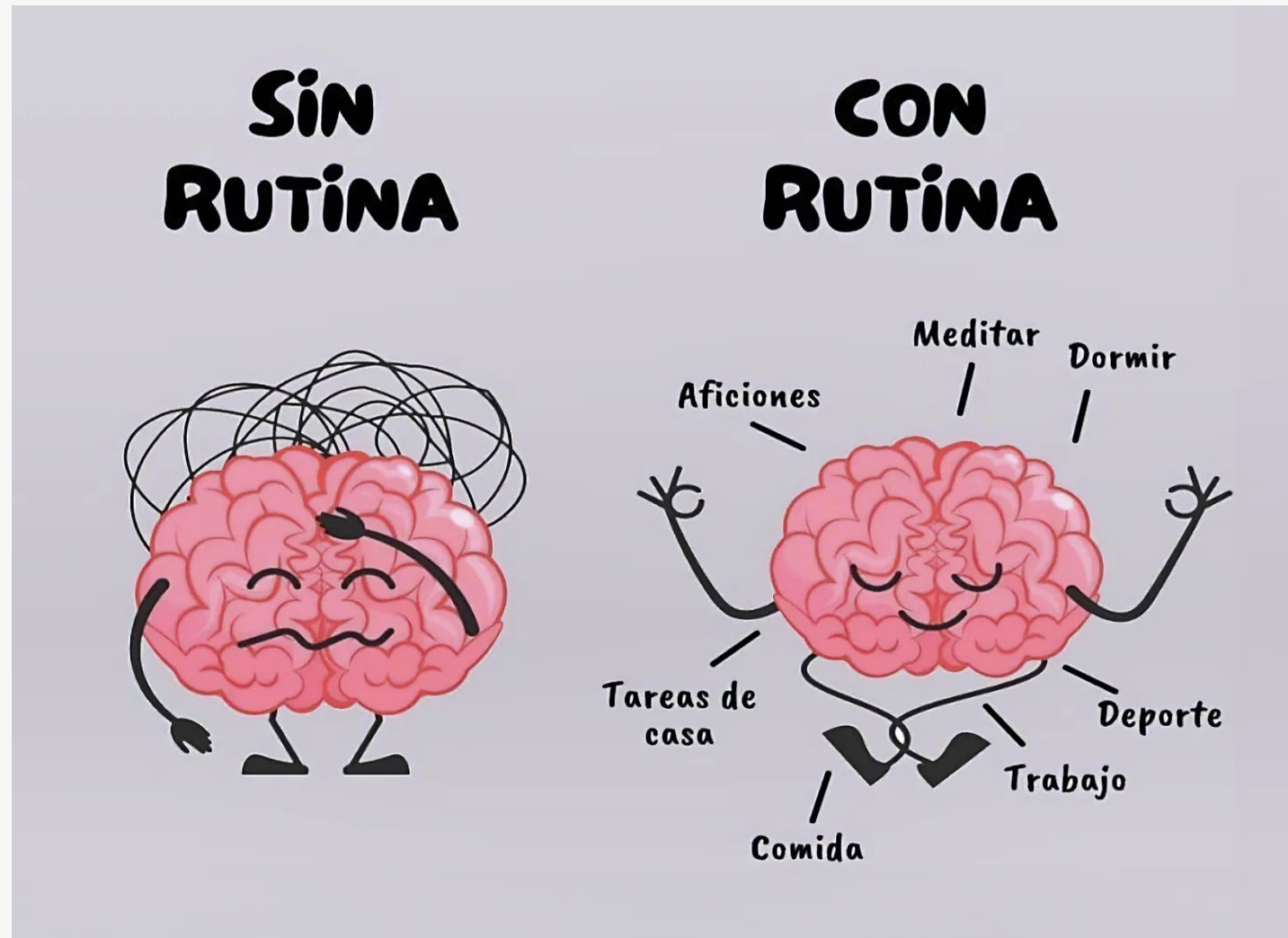


Las rutinas brindan estructura y seguridad. Elementos esenciales para el desarrollo emocional, conductual e integral de los niños.

Ayudan a manejar las expectativas y reducen la ansiedad frente a lo desconocido.



¿Qué sucede en el cerebro de los niños/as cuando existen rutinas?



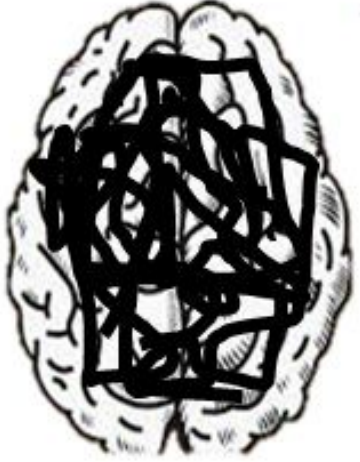


¿Qué sucede en el cerebro de los niños/as cuando existen rutinas?

Entender cómo se forma un hábito es determinante, pero más importante es cultivar su desarrollo de forma **intencional, con disciplina y persistencia**. La neurociencia ha demostrado que tales patrones de comportamiento pueden ser moldeados.


¿CUÁL ES TU RUTINA?

CUANDO NO HAY RUTINA



- Alrededor de un **45%** de lo que haces a diario son hábitos. Así que con esa cifra, es fácil entender que **nuestros hábitos determinan en gran medida nuestra vida**. Piensa qué quieres cambiar,

CUANDO HAY RUTINA



TIEMPO
SUEÑO
COMIDAS
TRABAJO
EJERCICIO
LECTURA



¿QUÉ FACTORES PUEDEN CONTRIBUIR A QUE NO HAYA BUENOS HÁBITOS Y RUTINAS ?

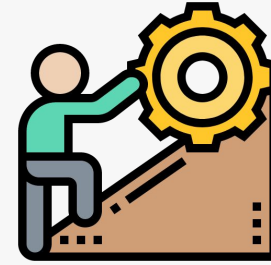




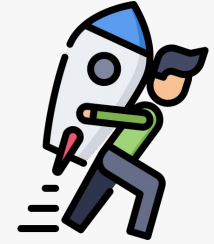
**Autoestima
positiva y fuerte**



**Mayor tolerancia a la
frustración**



**Constancia y capacidad
de esfuerzo**



**Potenciamos su
motivación interna.**

Beneficios del desarrollo de la autonomía



**Mayor potencial
de aprendizaje**



**Facilidad para
adaptarse a nuevas
situaciones**



**Actitudes
negociadoras
y de autorregulación**



**Actitudes
más asertivas.**



Recordemos...



La AUTONOMÍA FÍSICA da lugar al
desarrollo de la AUTONOMÍA
EMOCIONAL.



CONFIANZA Y AUTOESTIMA
Sentir que pueden hacerlo





COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



DINÁMICA



TRABAJO | PREGUNTAS

- **¿Qué rutinas y responsabilidades tiene mi hijo/a en casa?**
- **¿De qué forma acompaño a mi hijo/a para que sea un niño/a autónomo?**
- **¿Qué me falta mejorar como padre/madre para que mi hijo/a tenga una rutina más estructurada y sea más autónomo/a?**





COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



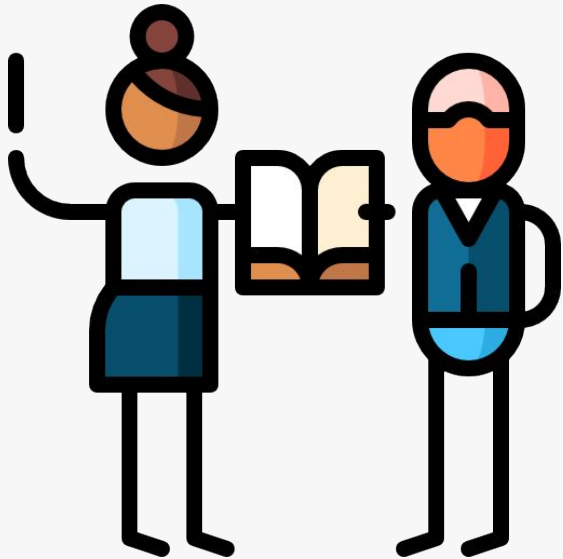
¿CÓMO HACER PARA FOMENTAR HÁBITOS Y RUTINAS EN CASA?

PaZy Bien → F
PaZy Bien → F



¿CÓMO FORMAR HÁBITOS Y RUTINAS?

1. Decidir el hábito que desean incorporar en su niño/a y preparar lo necesario

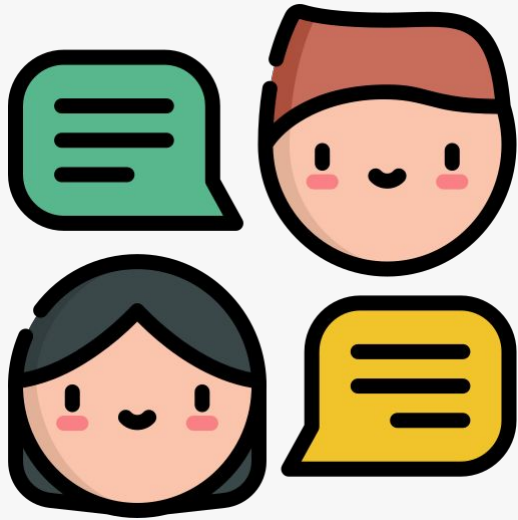


- a. ¿Qué hábito deseo incorporar en mi hijo/a?, ¿Es adecuado para su edad?
- b. Es importante hacerlo todos los días y en todo lugar.
- c. Todos los adultos involucrados en la crianza del niño/a deben de seguir los mismos parámetros.
- d. Preparar lo que se necesite.



¿CÓMO FORMAR HÁBITOS Y RUTINAS?

2. Explicarle que tiene que hacer, cómo lo va hacer y en qué momento se va a dar.



- a. Indicación clara y con pocas palabras.
- b. Enséñale con el ejemplo. Acompaña a tu niño/a a realizar la actividad las primeras veces, si es necesario.
- c. Puedes acompañar la acción con la palabra. Puedes ir verbalizando lo que vas haciendo.
- d. Asegúrate que haya comprendido lo explicado.



¿CÓMO FORMAR HÁBITOS Y RUTINAS?

3. Practicar



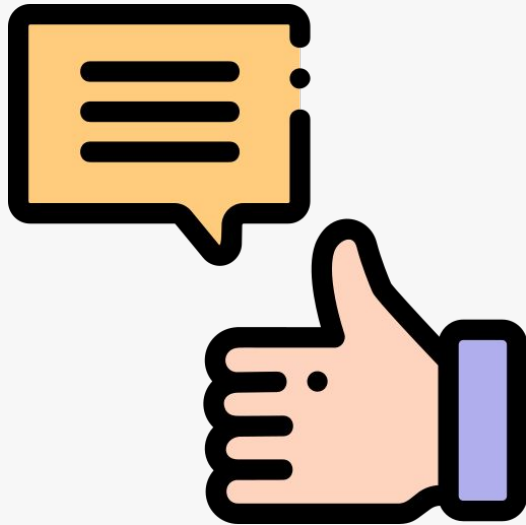
- a. Recordarle los pasos que hay que seguir.
- b. Alentar cuando se den los primeros avances.
- c. Poco a poco, disminuir la ayuda.
- d. Tener el tiempo necesario para realizar la actividad. No apresurar.

**LOS HÁBITOS SE CONVIERTEN EN RUTINAS
DESPUÉS DE 21 DÍAS DE PRACTICARLOS.**



¿CÓMO FORMAR HÁBITOS Y RUTINAS?

4. Supervisar



- a. Revisar lo que va realizando.
- b. Alentar y valorar lo que va logrando día a día.
- c. Retroalimentación.



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA FOMENTAR HÁBITOS Y RUTINAS EN CASA

→ Paz y Bien → F
Paz y Bien → F



3 años



a. Ordenar sus juguetes en su caja



b. Llevar su ropa a la cesta



c. Aprender a comer solo



c. Lavarse las manos



d. Control de esfínteres



e. Aprender a tomar en vaso



4 años



a. Aprender a lavar los dientes



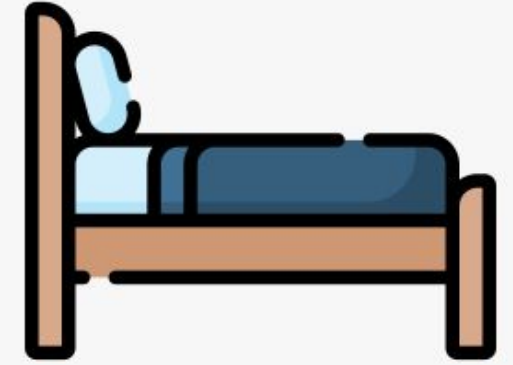
b. Aprender vestirse



c. Aprender a servir su agua



d. Ordenar sus juguetes en su caja



e. Ayudar a tender su cama



e. Ayudar a regar las plantas



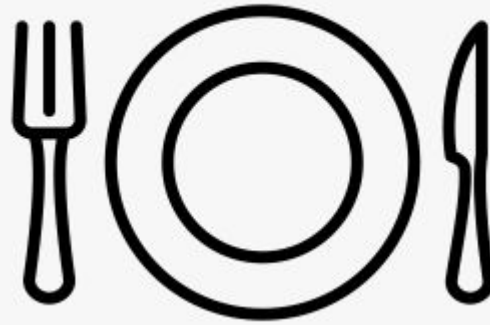
5 años



a. Aprender a asearse



b. Ayudar a ordenar su mochila



c. Ayudar a poner la mesa



d. Ayudar a dar de comer a su mascota



e. Ayudar a ordenar su cuarto



c. Aprender a amarrarse los zapatos



RUTINAS DIARIAS

MI RUTINA DE MAÑANA		NOMBRE: <input type="text"/>			
		 IR AL BAÑO	 VESTIRSE	 DESAYUNAR	 PREPARAR BOLSA
 SUBE LA PESTAÑA CUANDO LA TAREA ESTÉ COMPLETADA					 EJEMPLO



TABLA DE RECOMPENSAS

NOMBRE: _____

Tabla de recompensas

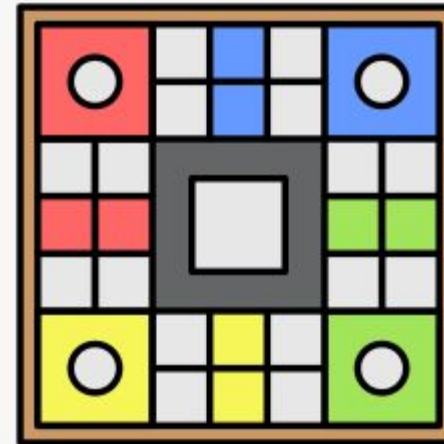
TAREA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RECOGER JUGUETES	😊		😊			😊	
COMER FRUTA	😊	😊		😊	😊		
LEER	😊	😊	😊		😊		😊
AYUDAR CON LA CASA		😊	😊				😊
COMER SOLO/A				😊	😊	😊	
RECOMPENSA							

WWW.MONSPETTTS.COM





¿CUALES PUEDEN SER LAS RECOMPENSAS?





AGENDA DE PICTOGRAMAS

¿QUÉ VOY A HACER HOY?

MAÑANA




--	--	--

TARDE



--	--	--

NOCHE



--	--	--



Bien → Paz y Bien
Paz y Bien → Paz y Bien

**“La Educación Cristiana
es una semilla
para el presente y para el porvenir.”**

**Madre Francisca del Espíritu Santo
Fundadora de la Congregación**

-- EQUIPO FORMATIVO NSP --



**Transformamos
el mundo**

**#NSdelPilar
nsdelpilar.edu.pe**



COLEGIO

**Nuestra Señora
del Pilar**