
	INSTITUCION EDUCATIVA ALBERTO DÍAZ MUÑOZ <small>REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA INSTITUCION EDUCATIVA: ALBERTO DÍAZ MUÑOZ APROBADO POR RESOLUCIÓN N° 007 DEL 26 DE MARZO DE 2003. NIT: 811008893-9 DANE: 105088002993</small>	
	Respeto, Servicio, Solidaridad “ Un compromiso con la calidad educativa”	
	ORIENTACIÓN ESCOLAR ORIENTACIONES GENERALES PARA PADRES DE FAMILIA Y ACUDIENTES	FGA cpp V2021

GUÍA No. 2
LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS Y HÁBITOS
Viernes 12 de marzo de 2021.

Independiente de si eres padre, madre o cuidador, si cuando llega la hora de hacer las tareas, escuchas junto a tí una pequeña vocecita que te dice:

- ❖ Es que tengo ganas de ir al baño...
- ❖ Me duele la barriga...
- ❖ Tengo sed...
- ❖ Quiero ver televisión...
- ❖ Ya me dio hambre...
- ❖ Mira! Estos colores son una familia, y el hijo es el más pequeño que montaba patineta en el borrador...

Entonces esta guía es para tí. Te invito a observar el video "TDAH: Tú Decides AHora" del canal "**tdahytu**" que para tu facilidad publicamos en la página del colegio.

Es importante entender que las personas diagnosticadas con el **Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)** presentan algunos síntomas que afectan su capacidad para prestar atención, concentrarse y controlar sus impulsos. Esto provoca que casi siempre no logren organizar sus ideas e intenciones antes de hablar o de realizar acciones, y otras veces no logren comprender las instrucciones completamente, lo cual se ve reflejado en su aprendizaje y en todas las áreas de la vida.

No todos los niños, niñas y adolescentes que son inquietos tienen déficit de atención, pero **TODOS** por igual necesitan de una rutina que les ayude a tener claridad sobre lo que se espera de ellos durante el día y también a pensar de una forma más organizada.

Por ello es necesario que seamos conscientes de que las acciones que como adultos realizamos en los contextos donde generalmente permanecen nuestros hijos, podrán ayudarlos en su organización y en limitar los efectos del TDAH en su cotidianidad; pero también pueden desencadenar todo lo contrario; un contexto desestructurado, donde las mismas actividades pueden cambiar el momento del día en que se realizan o se cruzan unas con otras, es más probable que generen confusión y fallos en la realización de tareas.

Por ejemplo, es preferible que siempre cuando se levanta, se bañe, se vista, desayune y tienda su cama, para después realizar sus tareas escolares así se programa mentalmente para su día a día; y no que todos estos mismos pasos los vaya realizando cada día en un orden distinto, o peor, que se levante 5 minutos antes de la clase y se conecte medio dormido. En este último caso, es muy posible que su capacidad para anticipar y planear una acción mentalmente se vea afectada y algunos elementos se omitan o no se realicen satisfactoriamente.

Es recomendable involucrar al niño, niña o adolescente para elaborar su calendario, ya que si has observado con atención el video, habrás notado que será más fácil recordarle con paciencia lo que se espera que haga en ese momento, por ejemplo: “mira, en el calendario que hicimos dice que esta es la hora de estudiar castellano, la hora de comer está por este otro lado”.

Es importante diferenciar entre las ayudas o apoyos que necesitan los adolescentes (agendas, organizadores y bullet journals), de las herramientas que pueden dar mejores resultados en los más pequeños (calendarios y tableros de actividades).

A continuación te dejamos material sobre cómo podemos ayudar a nuestros hijos a organizar su día a día:

Niños y niñas hasta los 10 años (preescolar y primaria):

“Ayuda a tu hijo a crear una rutina para la tarea”

https://www.youtube.com/watch?v=vIxU2jllRVk&ab_channel=GreatSchools

“Tablero de actividades/rutinas para niños”

https://www.youtube.com/watch?v=j6qpCVC2T-0&ab_channel=Monts.jam



“Cómo crear hábitos en niños | importancia de las rutinas y hábitos en nuestros hijos”

https://www.youtube.com/watch?v=2-B1mNuaRis&ab_channel=IsayMafe

Adolescentes y pre adolescentes (bachillerato):

“Cómo enseñarle a tu hijo a organizarse con una agenda”

https://www.youtube.com/watch?v=_O58Fip10R0&ab_channel=GreatSchools

“Cómo organizarte cuando tienes mucho qué hacer / mi organización personal  
thelma study”

https://www.youtube.com/watch?v=7bDWUEJky_A&ab_channel=thelmastudy

“Cómo organizarse en cuarentena · Método que utilizo e ideas”

https://www.youtube.com/watch?v=OGEohVo0dHU&ab_channel=irenenortes

En el botón de preguntas y sugerencias puedes escribir qué impresión te generó el tema de hoy.

Finalmente, te dejo las siguientes preguntas a manera de reflexión:

- ¿Qué enseñanza te deja el contenido de la guía?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu día a día con tu familia?
- ¿Qué cosas puedes empezar a hacer en casa para transformar poco a poco tu día y fomentar las rutinas y buenos hábitos en tus hijos?

“Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo” (Ec. 3:1 NVI)

Te recordamos que todas las guías se publicarán en la página web del colegio de acuerdo con las fechas programadas.

Inquietudes:

Debbie Johanna Hincapié Camelo

Docente Orientadora

Celular - Telegram - Whatsapp: 3053228837

Correo electrónico: orientadora.ieadm@gmail.com