



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

RUTINA DE ACTIVIDADES EN CASA EDUCACIÓN ESPECIAL

RUTINA DE ACTIVIDADES EN CASA EDUCACIÓN ESPECIAL





SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

RUTINA DE ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

A continuación, se comparte un ejemplo de un horario a seguir que puede realizar con sus hijos en estos tiempos donde debemos permanecer en casa.

- Me levanto y me preparo (lavo cara, dientes, cambio de ropa)
- Desayuno
- Nuevamente me aseo (dientes y manos)
- Realizo alguna actividad académica sugerida
- Juego libre (jardín, pintar, recortar, etc)
- Apoyo en casa (lavar platos, tender camas, barrer, sacar basuras, etc)
- Puedo ver TV o uso de video juegos
- Comemos
- Aseo dientes y manos
- Juego dirigido en compañía de otros miembros de la familia (juegos de mesa, juegos en el jardín, etc)
- Puedo usar nuevamente TV o videojuegos
- Cena
- Aseo bucal y baño
- Leo o me leen un cuento (10 minutos)
- Dormir

El hecho de mantener una rutina nos dará muchos beneficios tanto emocionales como físicos, es mucho el tiempo que pasamos en sitios cerrados por lo tanto, los niños deben comprender por qué no debemos salir y que esta acción nos ayuda a nosotros y a personas más vulnerables, pero que también nosotros debemos cuidar nuestra salud estando en casa, realizando distintas actividades.



Nivel	Laboral	Tema	Organizo mi tiempo	Tiempo aproximado	30 min. Aprox.
Área	Atención, habituación y motivación.			Fecha	

Comencemos

Descripción de la sesión	Se elaborará, una agenda o listado con las actividades diarias del alumno de acuerdo al orden u horario en que las realiza o realizará.
Materiales necesarios	Cartulina o pedazo de cartón, hojas, lápiz, pluma, plumones, colores, regla, imágenes, etc. Computadora o celular.

Hagámoslo

Platicar de ser posible en familia, sobre las actividades diarias de cada uno de los integrantes de la familia, explicar que si organizamos nuestras actividades aprovecharemos mejor nuestro tiempo. Para ello, es conveniente plasmarlas en una agenda, listado o tablero, el cual elaborarán en una cartulina, hoja o cartón, considerando: las diferentes tareas de casa (limpieza de baños, preparación de alimentos, barrer, trapear, sacar basuras, alimentación e higiene de mascotas, aspirar, sacudir, acomodar mandado en alacena, lavar trastes, poner la mesa, etc.), alimentos, higiene, descanso, tiempo libre, deporte o activación física, tv, etc. Para los alumnos que no tienen consolidada la lectoescritura es conveniente utilizar imágenes o dibujos, para darse ideas de cómo elaborar su agenda o tablero, pueden revisar juntos los siguientes videos en YouTube: 1. Tablero de responsabilidades. 2. Video #9: enseñando rutinas a través del horario de actividades.

Terminemos

Colocar la agenda o tablero, en un lugar visible y de fácil acceso al alumno para su consulta durante la realización de sus actividades. Es importante registrar el cumplimiento de cada actividad y motivar al alumno por haber realizado satisfactoriamente todas las actividades de

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

RUTINA DE ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

cada día otorgándole un beneficio o premio, el cual no debe ser algo material sino de preferencia tiempo de convivencia en familia como puede ser: juego de mesa, ver juntos una película, leerle algunas páginas de un libro, cantar, etc.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

Nivel	Preescolar	Tema	Otro ejemplo de agenda	Tiempo aproximado	15 A 20 Minutos para cada actividad
ÁREA	DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL			Fecha	

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	<p>Realizar agendas personales de actividades que se pueden realizar por si solos y otras que requieran de supervisión.</p> <p>Realizar horarios que impliquen tiempos de juego, realización de tareas y cumplir con responsabilidades de la vida diaria.</p> <p>Poner pequeñas metas para poder lograrlo.</p> <p>Establecer reglas las cuales regulan nuestra conducta en el hogar.</p>
Materias a reforzar	<p>Español: describir con imágenes, recortes, frases las actividades que se puedan realizar dentro de casa.</p> <p>Marcar tiempos en juegos de mesa para favorecer el respeto de turnos y tolerancia a la frustración.</p> <p>Realizar calendario con los días de la semana, tiempos para cada actividad con ayuda de papás y las que puede realizar sin ayuda.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Revistas ● Hojas blancas ● Calendario ● Memoramas, loterías, dominó, rompecabezas, etc. (juegos de mesa)

HAGÁMOSLO

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

RUTINA DE ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

Preguntar al niño cual actividad le gustaría realizar primero, cuál después y así en lo sucesivo.
Identificadas las actividades enumerarlas para realizar una cada día.
Realizar de manera visual calendario con las actividades marcadas por día y tiempos para cada una.

TERMINEMOS

Colocar el calendario de las actividades debidamente establecidas por día y por tiempos con algo que simbolice la actividad en un lugar visible

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

Nivel	Educación Especial	Tema	SEGUIMIENTO DE RUTINAS	Tiempo aproximado	20 MINUTOS
ÁREA	SOCIALIZACIÓN, LECTURA, ESCRITURA.		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Los niños necesitan saber que están cumpliendo y haciendo bien sus actividades que tienen asignadas en casa, tener claras sus metas y valorar sus logros.
Materiales necesarios	Cuaderno, lápiz o pluma.

HAGÁMOSLO

Realizar un listado de las actividades que los niños tienen asignadas en casa y si es necesario acompañar con dibujos, "deberes, aseo personal, horario de: comida, de juego, de dormir, convivencia familiar".

TERMINEMOS



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

RUTINA DE ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

Haciendo un resumen interactuado en familia comentemos:

¿Qué hemos logrado?

¿Qué nos falta por lograr?

El niño puede hacer un dibujo de cómo se siente cumpliendo con el establecimiento de rutinas.



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA