

¿Yo? ¿Educar en casa?



¡Sí! ¡Tú puedes!

Estamos contigo en este momento complejo que estamos pasando y de esta aventura de la educación en casa.

Programa de Integración





# Tiempos para aprender

- Hoy es un momento complejo, pero podemos enfocarnos en lo que podemos rescatar a beneficio como familia y para nuestros hijos.
- Compartir más y abrazarnos. Ver una película comiendo algo rico o simplemente jugar a hacer algo en familia. ¡Usa tu creatividad!
- Estos momentos pueden ser una gran oportunidad, dependerá de cómo le saques provecho.
- No veas videos o noticias negativas privilegia ocupar el tiempo de mejor manera.



# La Importancia cuando educamos en casa



- Corregir : Con afecto es mejor
- Adaptarse a ellos: Respetar los tiempos en como aprenden y entienden.
- Cada día puede ser diferente: Usa la creatividad para que sea divertido
- Cada tarea puede ser una aventura:
- Como juego es mejor aprender
- Privilegio de enseñar a nuestros hijos:
- Da satisfacción personal y ellos tendrán mejor autoestima.

# Ideas para establecer rutinas en Casa



- Hacer dormir a los hijos temprano para que descansen y tengan ánimo de levantarse.
- Ojalá, no dejar que nadie duerma hasta más de las diez de la mañana.



# Ideas para establecer rutinas en Casa



## Desayunar juntos.

Empezar el día con un tiempo juntos y con desayuno sano. Los niños aprenden mucho mejor con el estómago lleno.





# Ideas para establecer rutinas en Casa

**Empezar las tareas justo después de desayunar.**

Pongamos “manos a la obra.” ¿Por qué? ... Porque así tendremos tiempo después para hacer otras cosas.

Por ningún motivo usar pantallas (tv, tablet, telefonos, etc.) antes de las tareas diarias



# Ideas para establecer rutinas en Casa



## **Empezar el día con :**

Hacer la cama, vestirse, lavarse la cara, ayudar con la mascota, etcétera.

Debe ser un tiempo casi exclusivamente para la enseñanza. Hay que tomarlo en serio.



# Ideas para establecer rutinas en Casa



**Empezar el día con :**

Deben de aprender a hacer algunas tareas sin ti.

No se debiera enseñar todo el día.  
Los hijos deben tener tiempo para,  
dibujar, pintar e inventar juegos...  
Es saludable!





# Ideas para establecer rutinas en Casa

**Empezar el día con :**

Determinar un espacio físico de estudio en donde sea, cómodo y sin distractores como la tv por ejemplo.

Ojalá tener los libros y todo a mano.

Si no funciona lo que estás haciendo, intentar algo diferente.



Lo que pasa en su  **CEREBRO** cuando

# LE GRITAS



Se activa el miedo; huye o se paraliza



Libera dopamina y adrenalina, preparándose para huir



Registra recuerdos negativos que generarán angustia, estrés y ansiedad



Envía señales de peligro, inseguridad y amenaza



El proceso de aprendizaje se bloquea



Lo que quieres es que te tengan **RESPECTO, NO MIEDO**

Emociones para aprender a conocernos



## **¿Cómo manejar la ira en niños con estrés y dificultades de autoregulación?**

Para muchos niños no es sencillo ya que aún no han desarrollado habilidades de autorregulación y en otros puede haber diagnósticos a la base como TDAH, problemas del desarrollo, autismo, etc.



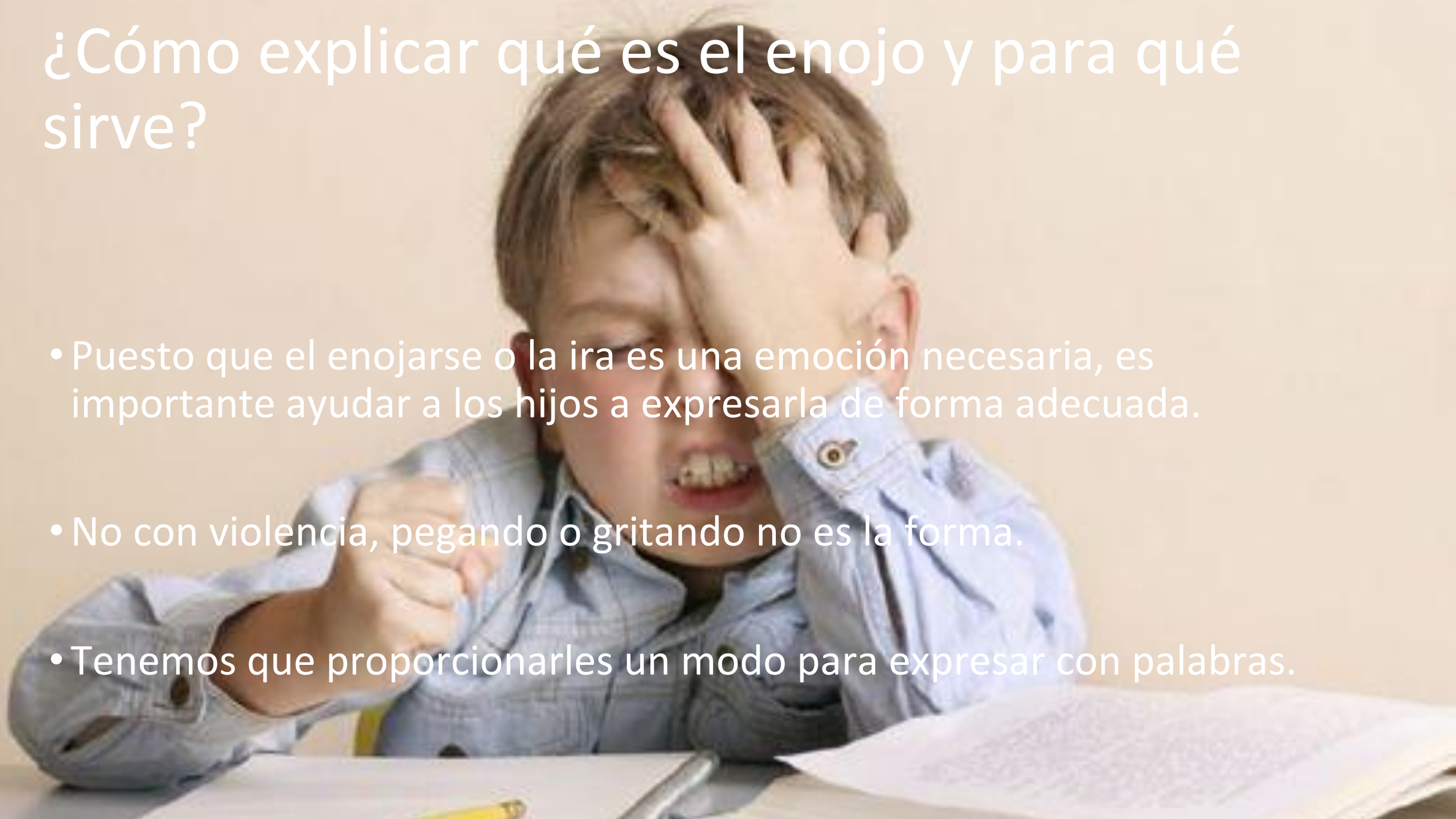
A close-up photograph of a young boy with short brown hair, wearing a light blue t-shirt. He is leaning against a wooden post and has a frustrated or angry expression on his face, with furrowed brows and a slightly downturned mouth. The background is a blurred outdoor setting with green grass and trees.

# ¿Cómo explicar qué es el enojo y para qué sirve?

- Aprender cómo controlar la ira en niños no es sencillo.
- **Un paso previo es que lo pongamos en practica en nosotros mismos.**
- La ira es una emoción, te puedes sentir que estás irritable, molesto, tenso o enojado. Aún así no es malo.
- Tiene una función: es como tu cuerpo te cuenta que hay algo que te molesta, y que tienes que solucionarlo.
- Todos nos enfadamos en algún momento. Mamá y papá también se enfadan.

# ¿Cómo explicar qué es el enojo y para qué sirve?

- Puesto que el enojarse o la ira es una emoción necesaria, es importante ayudar a los hijos a expresarla de forma adecuada.
- No con violencia, pegando o gritando no es la forma.
- Tenemos que proporcionarles un modo para expresar con palabras.





## ¿Cómo me siento?

5



Estoy muy enfadado.  
Chillo. Me hago daño. Pego.  
Escupo. Tiro cosas.

4



¡Estoy enfadado!  
Grito. Digo cosas no agradables

3



Algo me molesta.  
Frunzo el ceño. No me apetece sonreír

2



Me siento bien. No hay problemas

1



¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado

# Semaforo de la emoción





## Tips para aprender a relajarnos y bajar el estrés cuando aparece.

- Salir de la situación (físicamente)
- Irse a una habitación distinta de donde ha ocurrido el problema
- Salir al jardín si hubiese
- Mamá /Papá me llevan de paseo si se puede
- Busca un rincón relajante / tranquilo ( Puedes hacer un rincón)





## Tips para aprender a relajarnos y bajar el estrés cuando aparece.

- Salir de la situación (cambiar a otra actividad divertida)
- Ver un programa de televisión favorito
- Jugar en familia
- Jugar con plastelina
- Hacer un dibujo
- Escuchar música







**Tips para aprender a relajarnos y bajar el estrés cuando aparece.**

- **Otras técnicas**
- Empezar a contar números hasta que nos calmemos (1- 10)
- Abrazarse muy fuerte
- Escribir las preocupaciones en un papel (o dibújalas) y después romper el papel
- Pensar en cosas que hacen feliz







**Tips para aprender a relajarnos y bajar el estrés cuando aparece.**

Ejercicio de respiración

1: inspira como si hueles una flor  
expira como si soplaras una vela

2.- Respiración profunda mientras  
Mamá o Papá cuenta hasta 10

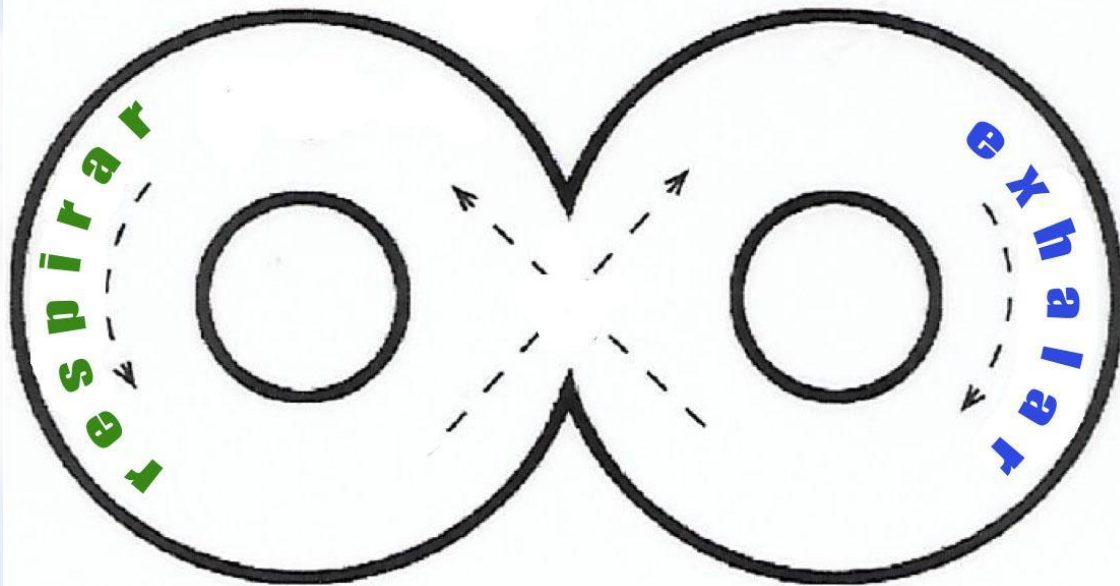
3.- Inspirar y soplar suavemente  
burbujas de jabón



# Tips para aprender a relajarnos y bajar el estrés cuando aparece.

## Lazy 8 **Breathing**

Técnica de respiración «Lazy 8 Breathing»



La técnica es muy simple y consiste colocar el dedo en el punto de inicio y recorrer el 8 con el dedo mientras respira en una de las mitades y expirar en la siguiente.

Puedes dibujar un 8 o imprimir y pintarlo.



# MÁS RAZONES para limitar el uso de PANTALLAS

(televisión, celular y tabletas electrónicas)

- Recomendaciones de uso según la **Academia Americana de Pediatría** y la **Sociedad Canadiense de Pediatría:**

✓	0 a 2 años	3 a 5 años	6 a 12 años
	0 horas	1 hora al día	2 horas al día

## EL EXCESO DE USO:

- Limita su capacidad de relacionarse interpersonalmente
- Altera su ciclo de descanso por el exceso de estímulos visuales
- Desarrolla emociones adictivas
- Las horas de sedentarismo elevan el riesgo de padecer obesidad
- Se expone a altas radiaciones
- Limita su desarrollo cerebral (imaginación y creatividad)
- Mayor riesgo de padecer depresión o ansiedad infantil



# UNA CRIANZA FELIZ




- 1** LO QUE TU HIJO PIENSA DE SI MISMO le abrirá más puertas que sus calificaciones. Ayúdalo a cultivar una autoestima sana.
- 2** RECONOCE SUS ESFUERZOS y valida sus emociones.
- 3** Hazle saber que tu AMOR es eterno e incondicional.
- 4** ENFÓCATE EN TODO LO QUE HACE BIEN
  - Hazle saber que lo amas tal cual es.
  - Nunca compares a tu hij@, no existe un niño igual ¡DISFRÚTALO! No será niño toda la vida.
- 5** Mantente cerca, pero no le hagas la tarea.
  - No pidas perdón por ellos.
  - No tomes sus decisiones.
- 6** Enséñale a perdonar, a dar las gracias todos los días.
- 7** APAGA EL CELULAR te estas dstrayendo del regalo MÁS GRANDE QUE TE DIO LA VIDA.
- 8** Lo que tiene para decir, importa y mucho, CUANDO HABLE ESCÚCHALO.

@institutoparapadres

www.institutoparapadres.com

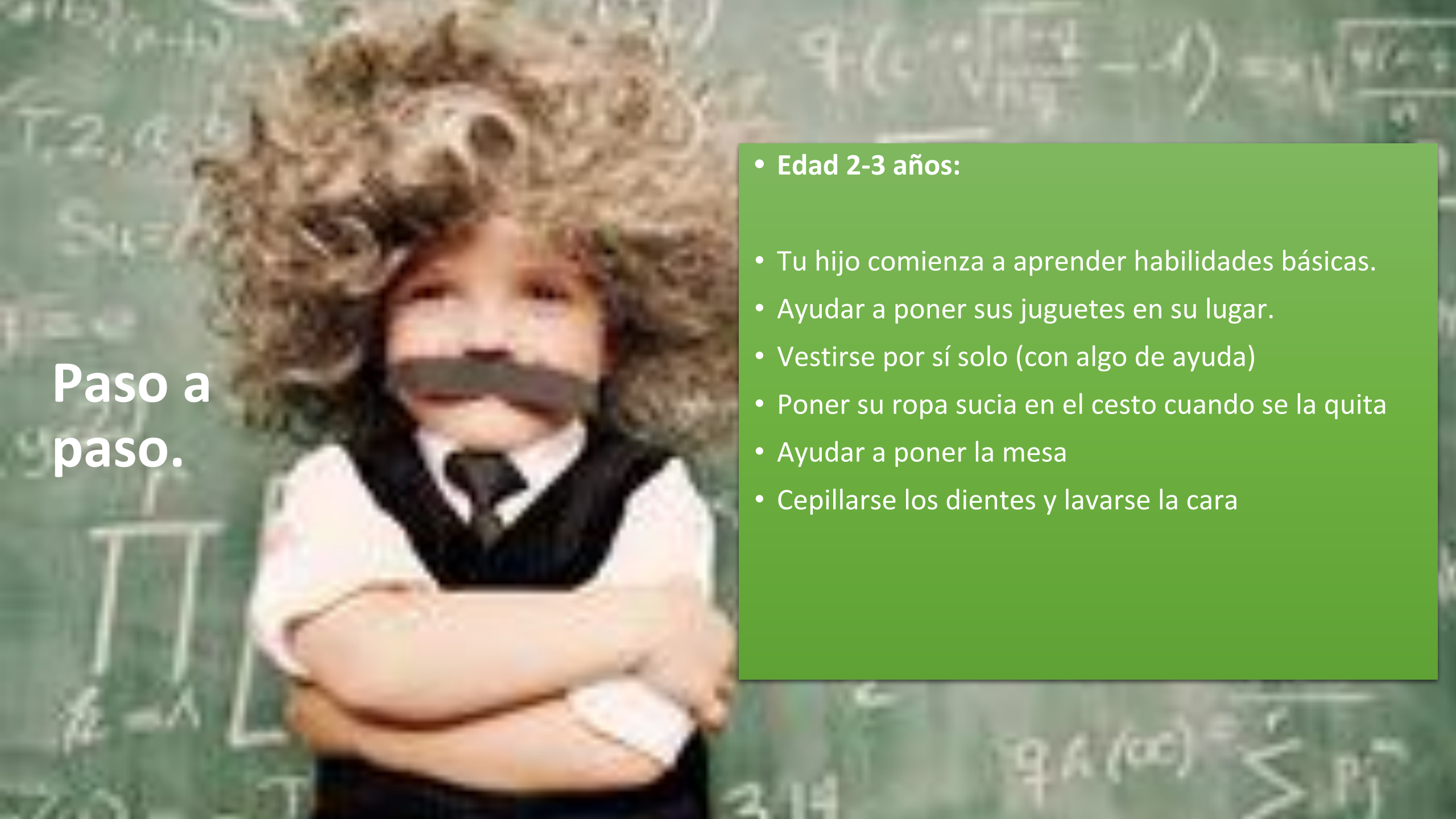
Para tener en cuenta. Paso a paso.





**Paso a  
paso.**

- Todos los niños y niñas tienen grandes potenciales por desarrollar.
- No se tienen que hacer todos los ejercicios, no hay por qué darles mucho trabajo. Se puede lograr en distintos tiempos.
- Haz lo que puedas en un día, y al día siguiente se puede continuar.
- Se sorprenderán cuánto pueden lograr y avanzar.

A young child is dressed in a costume consisting of a large, voluminous, curly wig and a dark mustache. The child is wearing a white short-sleeved shirt under a dark vest and a dark tie. They are standing with their arms crossed in front of a green chalkboard. The chalkboard is filled with faint, handwritten mathematical formulas and symbols, including  $\pi$ ,  $\sqrt{x}$ , and various algebraic expressions.

**Paso a  
paso.**

- **Edad 2-3 años:**

- Tu hijo comienza a aprender habilidades básicas.
- Ayudar a poner sus juguetes en su lugar.
- Vestirse por sí solo (con algo de ayuda)
- Poner su ropa sucia en el cesto cuando se la quita
- Ayudar a poner la mesa
- Cepillarse los dientes y lavarse la cara

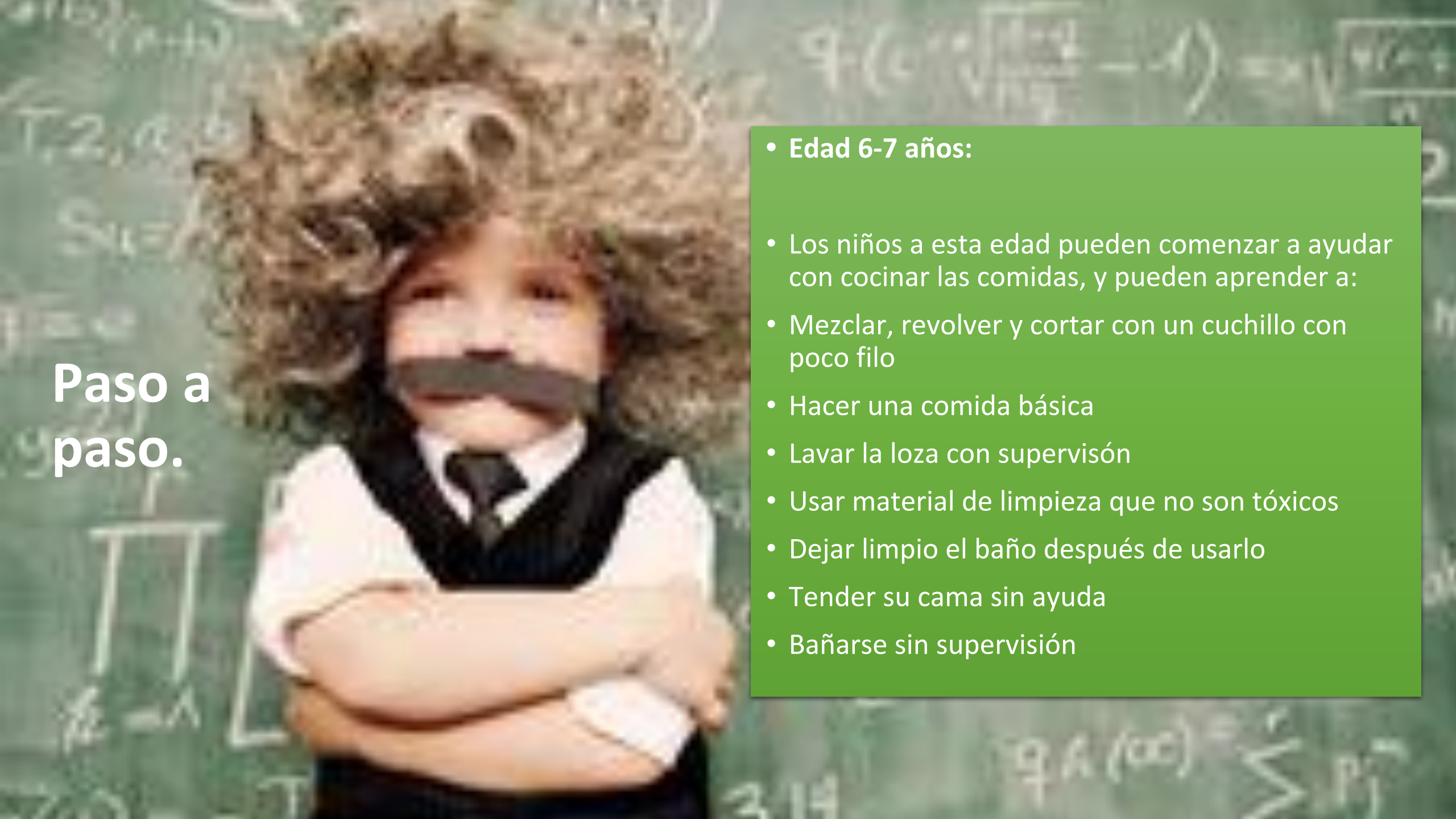


**Paso a  
paso.**



- **Edad 4-5 años:**
- Su nombre completo, dirección y número telefónico
- El cómo hacer una llamada de emergencia
- Recoger la mesa después de comer
- Alimentar a las mascotas
- Identificar el valor de las monedas y entender el uso básico de como se usa el dinero
- Cepillarse los dientes y lavarse la cara sin ayuda
- Ayudar a llevar su ropa a su cuarto y la ropa sucia a la lavadora
- Escoger su ropa para vestir

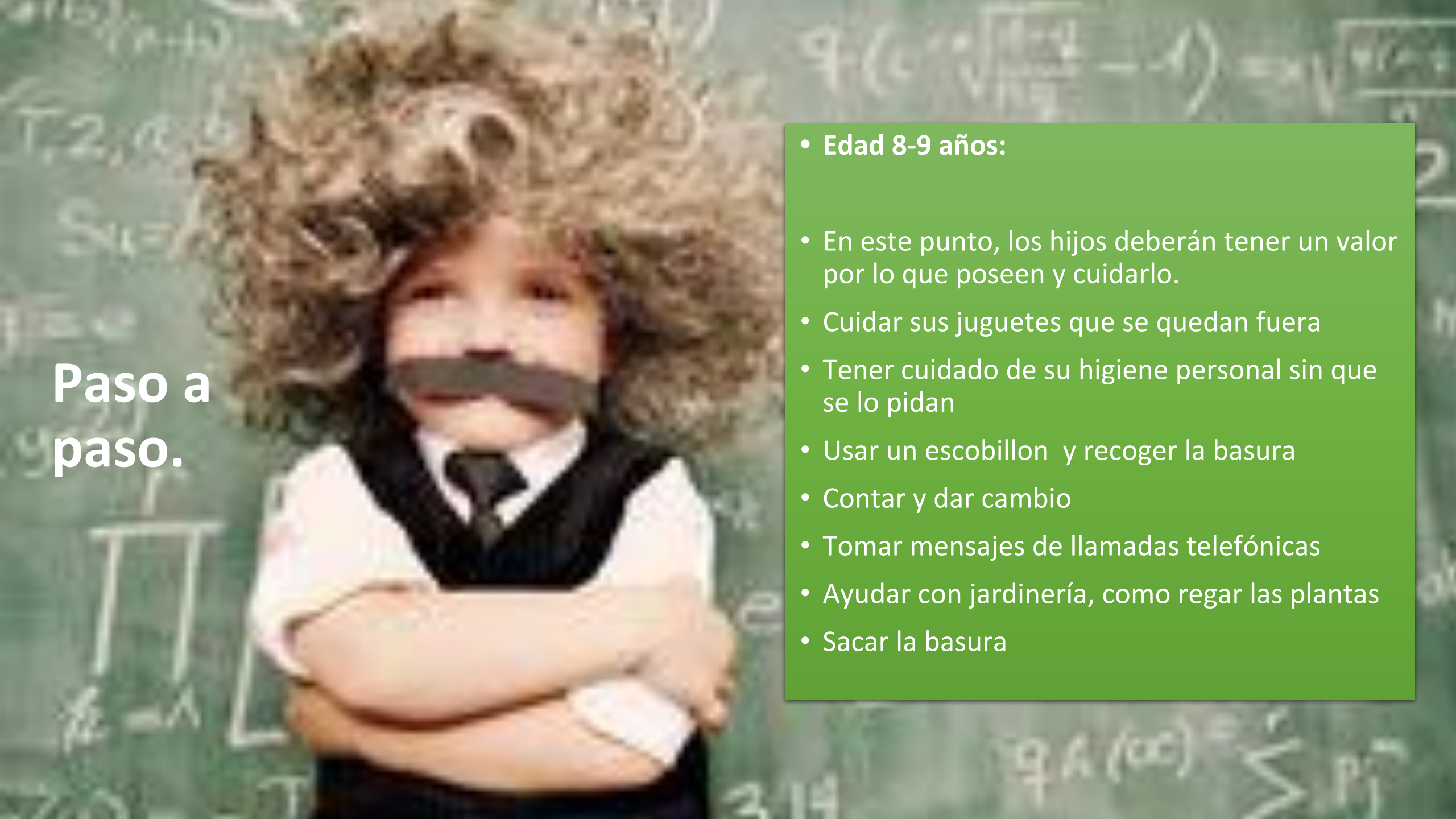




**Paso a  
paso.**

- **Edad 6-7 años:**


- Los niños a esta edad pueden comenzar a ayudar con cocinar las comidas, y pueden aprender a:
- Mezclar, revolver y cortar con un cuchillo con poco filo
- Hacer una comida básica
- Lavar la loza con supervisión
- Usar material de limpieza que no son tóxicos
- Dejar limpio el baño después de usarlo
- Tender su cama sin ayuda
- Bañarse sin supervisión



**Paso a  
paso.**

- **Edad 8-9 años:**
- En este punto, los hijos deberán tener un valor por lo que poseen y cuidarlo.
- Cuidar sus juguetes que se quedan fuera
- Tener cuidado de su higiene personal sin que se lo pidan
- Usar un escobillon y recoger la basura
- Contar y dar cambio
- Tomar mensajes de llamadas telefónicas
- Ayudar con jardinería, como regar las plantas
- Sacar la basura






**Paso a  
paso.**

- **Edad 10-13 años:**
- A los diez años es cuando tu hijo comienza a poder hacer varias cosas independientemente. El deberá saber cómo:
- Quedarse solo en casa
- Ir a la tienda solo y hacer compras
- Cambiar las sábanas de su cama
- Usar la lavadora y secadora
- Leer las etiquetas en los productos
- Usar herramientas sencillas
- Podar el pasto
- Ayudar a cuidar de sus hermanos menores





**Paso a  
paso.**

- **Edad 14-18 años:**
- A la edad de 14, los hijos deberán manejar más destrezas y habilidades, también
- Realizar quehaceres más sofisticados de limpieza y mantenimiento
- Preparar y cocinar comidas cuando sea necesario



# Es importante.

Esta etapa de la vida que estamos pasando nos saca de lo habitual. Sin embargo tomemos las tareas con calma y sin presionarnos y tampoco a nuestros hijos. Sabemos que intentas dar lo mejor de ti. Todo pasará y volveremos a la calma. Mientras tanto centrate en lo importante que es mantenernos enfocados en como sentirse bien.

Como sugerencia Ejercicios de yoga para niños ayudarán a bajar las tenciones y generar lazos Afectivos con los padres.

<https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>