

• CAFÉ DE FAMILIAS •

# RUTINAS Y AUTONOMÍA EN EDUCACIÓN INFANTIL

LAURA FIDALGO Y YOLANDA MORENO



# ¿QUÉ NOS AYUDA A AFRONTAR MEJOR LA RUTINA?

1. Descansar adecuadamente
2. Saber organizarnos
3. Establecer límites claros
4. Ser optimistas
5. Ser pacientes y amorosos

# EL SUEÑO

## El sueño influye en el desarrollo infantil

Menos horas de sueño supondrá:

- Más rabietas, frustración e irritabilidad.
- Bajo rendimiento escolar y dificultades de aprendizaje.
- Afecta en su crecimiento.

**LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS DUERMEN MENOS HORAS DE LAS QUE SU CEREBRO NECESITA.**

# HIGIENE DEL SUEÑO

¿Cómo les ayudamos?

- Rutinas y horarios. Acostarse a la misma hora.
- Evitar pantallas. Despiertan y activan cuerpo y mente.
  - La cama es para dormir.
- Crear ambiente adecuado (temperatura, silencio, ropa...)
- Leer cuento antes de dormir (Reduce el estrés, mejora su vocabulario, memoria, mejor comprensión lectora. conexión)
  - Practicar con el ejemplo

# ¿QUÉ DIFERENCIAS ENCUENTRAS?



**¿CUÁNTAS HORAS CREEES QUE  
DEBERÍA DE DORMIR TU HIJ@?**



## Si el niño se despierta a esta hora....

07.00 AM   07.15AM   07.30AM   07.45AM   08.00AM   08.15AM   08.30AM

...debería acostarse a esta hora (aproximadamente).

Edad del niño	 <b>El cerebro del niño</b> <small>por Álvaro Bilbao</small>							Horas totales de sueño
2 años (1,5 hora de siesta)	07.30PM	07.45PM	08.00PM	08.15PM	08.30PM	08.45PM	09.00PM	13.00
3 años (1 hora de siesta)	07.30 PM	07.45PM	08.00PM	08.15PM	08.30PM	08.45PM	09.00PM	12.00
4 años	07.45 PM	08.00PM	08.15PM	08.30PM	08.45PM	09.00PM	09.15PM	11.15
5 años	08.00 PM	08.15PM	08.30PM	08.45PM	09.00PM	09.15PM	09.30PM	11.00
6 años	08.30 PM	08.45PM	08.45PM	09.00PM	09.15PM	09.30PM	09.45PM	10.30

# ORGANIZACIÓN... ¿CÓMO?

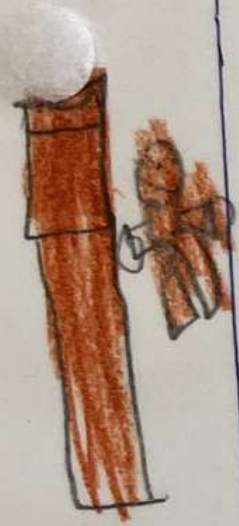
-PANEL DE RUTINAS

- RELOJ DE ARENA





ME  
LEVANTO



DESAYUNO



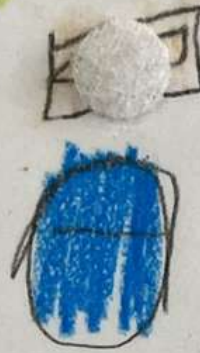
ME  
CEPILLO



ME  
VISTO



GUARDO  
EL ALMUERZO



CUELGO  
EL ABRIGO



GUARDO  
MIS ZAPATOS

JUEGO



ME  
DUCHO



CENO



CUENTO  
Y  
DORMIR





ME  
DESPIERTO

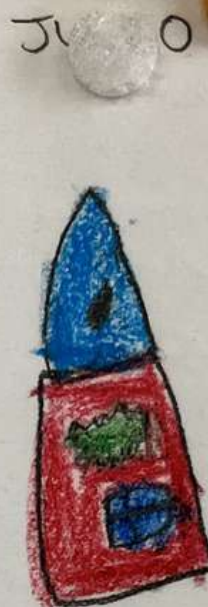


DESAYUNO

25  
ME VISTO



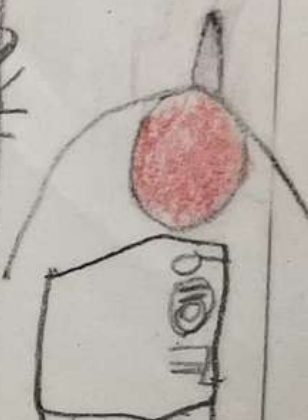
VOY AL  
COLEGIO



VOY A  
CASA



ME BAÑO



CENO



ME  
VOY A  
DORMIR

**LEE LA SIGUIENTE FRASE Y  
CONTESTA LO PRIMERO QUE TE  
VENGA A LA CABEZA.**

**Las rutinas aportan s \_ \_ \_ \_ \_  
y favorecen la A \_ \_ \_ \_ \_**

# ¿JUGAMOS?

## ESCANEA EL CÓDIGO QR



**café de familias**  
Rutinas, hábitos y autonomía

Created by: yolandamoreno183  
Language: Español

Plays: 12      Shares: 0  
Players: 43      Favorites: 0

[Play](#)

The image shows a Kahoot! game card. On the left is a cartoon illustration of two people, one holding a large lightbulb. The Kahoot! logo is in the top left and bottom center. On the right, the game title 'café de familias' is displayed in bold, followed by the subtitle 'Rutinas, hábitos y autonomía'. Below that, it says 'Created by: yolandamoreno183' and 'Language: Español'. A horizontal line separates this from the statistics: 'Plays: 12', 'Players: 43', 'Shares: 0', and 'Favorites: 0'. At the bottom right is a purple 'Play' button.

# AUTONOMÍA



# AUTONOMÍA SEGÚN LA EDAD DE LOS NIÑOS

2-3 AÑOS	4-5 AÑOS	6-7 AÑOS
COMER SOLO	VESTIRSE SIN AYUDA	PREPARAR SU MERIENDA
LLEVAR SU PLATO	AYUDAR A PONER LA MESA	HACER SU CAMA
LLEVAR LA ROPA SUCIA AL CESTO	DOBLAR SU ROPA	GUARDAR LA ROPA EN SU ARMARIO
GUARDAR SUS JUGUETES EN LA CAJA	ALIMENTAR A LAS MASCOTAS	PASAR LA ASPIRADORA
COLGAR SU ABRIGO Y COLOCAR SUS ZAPATOS	BUSCAR PAREJAS DE CALCETINES	PREPARAR LA MOCHILA DEL COLE

# ¿CÓMO FAVORECER LA AUTONOMÍA?

- El adulto debe ser paciente en los logros de sus hijos.  
*No le sustituyo, le empodero.*
- Organización del tiempo: Si lo necesitamos, nos levantaremos 10 minutos antes y nos acostamos 10 minutos antes.
- Ambiente preparado y adaptado a los niños. (Espejos y perchas a su altura, gaveteros para que puedan ordenar sus juguetes, estanterías con cuentos a su alcance, almuerzos preparados en recipientes fáciles de abrir, uso de calzado con velcro...)
- Permitirles que en algunas cosas tomen sus propias decisiones.

# ¿CÓMO FAVORECER LA AUTONOMÍA?

- **Observar a nuestros hijos.**
- **No apresurarnos en darles una respuesta.**
- **Valorar su esfuerzo.**
- **No quitarles esperanzas.**
- **Aceptar la ayuda de nuestros hijos cuando quieran colaborar con nosotros en alguna tarea.**



# LEE LAS SIGUIENTES FRASES E INTENTA COMPLETARLAS:

1. Cuando un niño trabaja de forma autónoma está consiguiendo tener mayor A \_\_\_\_\_

2. Gracias al autocontrol se sienten poderosos y aceptan mejor sus E \_\_\_\_\_ aprendiendo a tolerar mejor su f \_\_\_\_\_

# Las prisas de nuestro día no fomentan la autonomía y además...

- Nos impide centrarnos en el presente.
- Nos hacen estar más irritables y de mal humor.
- Nos quitan la alegría de vivir .
- Nos hacen olvidar nuestras verdaderas prioridades.
- Nos hacen perder el sentido de la vida.

# ¡NO ESTÁIS SOLOS!

