



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

RUTINAS SALUDABLES

OBJETIVO

Se elaboró este material para poner a tu alcance actividades que te ayuden a adquirir rutinas y hábitos saludables.

Juntos nos daremos cuenta de la importancia de la disciplina y la organización en la realización de nuestras tareas y en nuestra vida diaria.

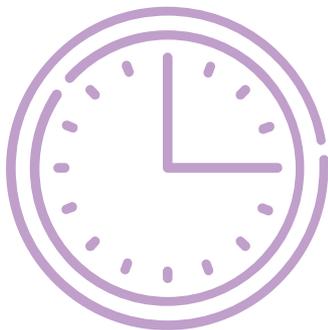
.



TEMAS

- **1. ¿Qué son los hábitos y las rutinas?**
- **2. La importancia de la atención y concentración consciente.**
- **3. ¿Sabes que es la resiliencia?**

¡Para Iniciar!

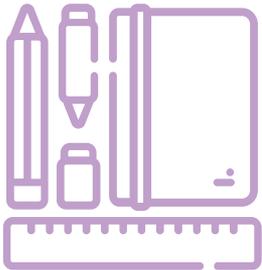


Sabias que el tener hábitos saludables nos ayuda a mantener una rutina, a ser organizados y a aprovechar mejor nuestros tiempos. En la actual contingencia, esto se hace más imprescindible.

Volveremos a la escuela de una forma nueva y con mayores retos. Por ello consideramos importante que adquieras rutinas saludables que te ayudaran a organizar mejor tus actividades diarias con el apoyo de tus profesores y, desde luego, con tu familia.

¿Qué queremos lograr?

Queremos ayudarte a descubrir que la disciplina y la organización son importantes en la vida diaria y, también, para mejorar la realización de tus tareas.

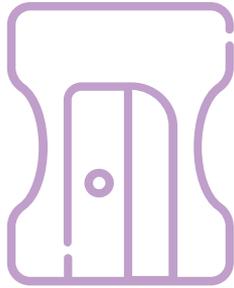


¿Qué temas conoceremos?

- **Tema 1.**
¿Cómo podemos lograr hábitos saludables en nuestra vida diaria?
- **Tema 2.**
Prestando atención a las cosas que hago.
- **Tema 3.**
Ejercicio de resiliencia



¿Qué necesitamos?



Disponibilidad:

Plática con los miembros tu familia sobre la importancia de que todos participen y que te ayuden a elegir el día y hora adecuados para reunirse.

Un moderador:

Es importante que una persona te ayude para que la participación sea ordenada y respetuosa, para ello pídele a una persona mayor que te apoye en la actividad.

Material:

Hojas tamaño carta, pluma, marcadores, colores, cinta adhesiva y aparato para escuchar música (cuando sea factible).

¡A Trabajar!



- **Tema 1.** ¿Cómo podemos lograr hábitos saludables en nuestra vida diaria?

Tu familia será de mucha ayuda en esta actividad. Invítalos a que en una hoja de papel escriba cada uno cuáles son las cosas que realiza durante el día. Te brindamos un ejemplo:

Valentina Velázquez
Cosas que hago: Voy a
clases virtuales hago
la tarea, ayudo a
ordenar y limpiar la
casa hago el agua.
Voy a veces al parque
en bici, luego juego
Con el cel un rato
veo la tele, cenó, me
cepillo los dientes y
luego me duermo.

Actividades de Familia

Nombre	Actividad	Horario
--------	-----------	---------

Papaí	- Sacar la basura	7:00 a.m.
	- Lavar la cochera	7:30 a.m.
	- Lavar el coche	8:00 a.m.
	- Regar plantas	8:30 a.m.
	- Pasear al perro	5:00 p.m.

Mamá	- Tender la cama	7:00 a.m.
	- Hacer desayuno	7:15 a.m.
	- Lavar ropa	12:00 a.m.
	- Hacer comida	12:30 a.m.
	- Hacer la cena	6:00 p.m.

Valentina	- Tender la cama	7:00 a.m.
	- Lavar trastes	10:00 a.m.
	- Hacer el agua	12:00 p.m.
	- Secar trastes	13:00 p.m.
	- Pasear al perro	5:00 p.m.

José	- Tender la cama	7:00 a.m.
	- Lavar el baño	7:30 a.m.
	- Trapear	10:00 a.m.
	- Sacudir	10:30 a.m.
	- Pasear al perro	5:00 p.m.

María	- Tender la cama	7:00 a.m.
	- Poner la mesa	7:50 a.m.
	- Recoger la mesa	9:00 a.m.
	- Barrer	9:50 a.m.
	- pasear al perro	5:00 p.m.

Una vez que todos hayan terminado, invítalos a reunirse para que construyan una “tabla” que contenga los nombres, las actividades que cada uno realiza y asignen horarios convenientes para su realización.

Puedes usar como base el ejemplo que aparece a un lado.

Se sugiere colocar esta cartulina en un lugar visible para todos. Ello ayudará a recordarnos la importancia de nuestra participación.

¡Cumpliendo con nuestras actividades, adquirimos hábitos saludables!

¡A Trabajar!



- **Tema 2. Prestando atención a las cosas que hago**

Invita a tu familia a compartir un momento agradable. Elijan un moderador y un lugar donde puedan estar cómodos (sentados, acostados, etc.). Pueden poner música de relajación, o sólo estar en silencio.

El moderador dará las siguientes instrucciones:

- Hacer tres respiraciones profundas y en todo momento prestar atención a la respiración.
- Pensemos en las cosas que hicimos durante el día y si nuestra atención siempre estuvo en esa actividad.

Realizar esta actividad por máximo 15 minutos.

¡A Trabajar!



Transcurridos los 15 minutos, tomemos un tiempo para compartir.

El moderador pedirá que cada participante exprese en voz alta y, al terminar, le dará las gracias por compartir:

¿Cómo me sentí?

¿Hubo momentos en que no recordé algunas cosas que hice?

¿Por qué es importante poner atención en lo que hago?

Al terminar, abracémonos en grupo.

Recuerda: ¡disfrutemos en todo momento lo que hacemos!

¡A Trabajar!



- **Tema 3. Ejercicio de resiliencia**

Invita a tu familia a que te ayuden a realizar esta actividad.

Necesitaremos marcadores y hojas, una para cada participante. Dibujaremos e iluminaremos una palmera.



¡A Trabajar!



¡Ahora, viene lo divertido!

El moderador pedirá que todos se pongan de pie, colocando el dibujo al frente, en el piso.

- Cerrarán los ojos y harán tres respiraciones profundas.
- Simularán que son una palmera. Hace un viento suave, agradable. Se mecen levemente. Se balancean de un lado a otro, disfrutan el aire...(duración: 1 minuto).
- Comienzan a sentir que el viento es más fuerte; cada vez toma más fuerza y comienzan a balancearse más y más, pero solo se balancean y doblan, ¡pero no se caen! ...(duración: 1/2 minuto).
- Ahora, se quedan quietos. Sin abrir los ojos. Harán tres respiraciones y abren sus ojos.

¡A Trabajar!



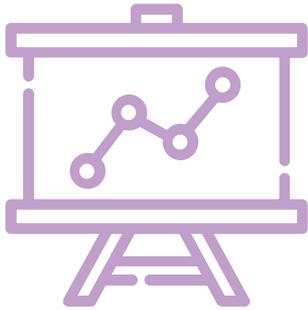
¡Tomemos un tiempo para compartir!

El moderador pedirá que cada participante exprese en voz alta y, al terminar, le dará las gracias por compartir:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Disfruté al mecirme con el viento suave?
- ¿Qué pasó cuando el viento era más fuerte?

Al terminar, abracémonos en grupo.

Productos/ Retroalimentación

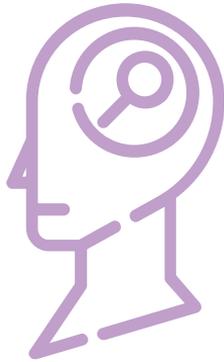


Reflexión

Cumplir con nuestras responsabilidades y tener la atención en lo que hacemos nos ayudará a adoptar rutinas saludables.

Ello nos permitirá ser como la palmera y cuando nos encontremos con problemas o situaciones que no nos gusten, tendremos la fuerza suficiente para superar cualquier obstáculo.

¿Para saber más?



- Para generar un hábito se necesita realizar las actividades por 21 días consecutivos.
- Puedes comenzar a trabajar de 3 a 5 hábitos hasta lograr convertirlos en tu rutina diaria.
- Prestar atención a las cosas que hacemos nos ayuda disfrutarlas más.

¡Hay que ser felices todos los días!





ANEXOS

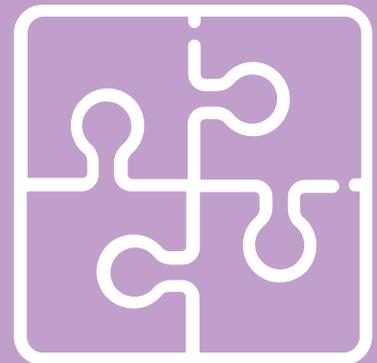
1. Es importante, cuando sea factible, establecer un espacio que sea para las tareas y un horario específico.
2. No olvidar pasar tiempo de esparcimiento en familia.

3. ¿Qué es mindfulness?

<https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

4. ¿Qué es la resiliencia?

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-desarrollar-la-resiliencia-en-los-ninos/>



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Autores:

Pedagogo: Pedro Gonzáles Castro

Psicóloga: Erika Marina Ponce Monreal

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

