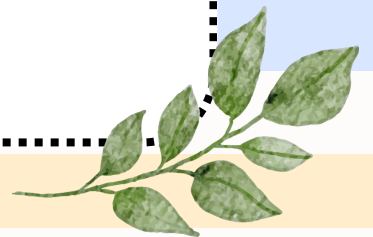


Dossier

AUTONOMÍA Y RUTINAS

En casa y en el aula



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

¡Convierte tu aula o tu casa en un espacio donde los más pequeños aprendan a crecer, descubrir y valerse por sí mismos cada día!

Este dossier es un recurso práctico y listo para usar, diseñado especialmente para la etapa de Educación Infantil.

Es el aliado perfecto para guiar a los niños y niñas en la maravillosa aventura de ganar autonomía y asimilar sus rutinas diarias... haciendo que cada pequeño paso sea un gran logro.

Dentro, encontrarás plantillas de rutinas, juegos de hábitos, apoyos visuales, secuencias, organizadores, tablas de progresión y estrategias pensadas para fomentar la confianza, la responsabilidad y la seguridad de los peques, tanto en el colegio como en el hogar.



@vallejimmar

@ensenarparacambiar

Porque mientras conquistan su autonomía, también están desarrollando:

Autoestima y seguridad:

Al sentirse capaces de lograr las cosas por sí mismos.

Organización y noción del tiempo: Comprendiendo la estructura de su día a día.

Atención y funciones ejecutivas: Aprendiendo a planificar y recordar los pasos de una tarea.

Psicomotricidad y coordinación:

A través de gestos cotidianos como abrocharse, recoger o comer de forma independiente.

Responsabilidad y convivencia:

Colaborando de manera activa tanto en el aula, como en las tareas del hogar.

Un dossier pensado para que crecer sea una aventura compartida, llena de confianza y autonomía.



@vallejimmar

@ensenarparacambiar

CUENTAS COLABORADORAS



@elrincondelaprofecris



@aprendemos en infantil



@educarpensando conelcorazon



@Psicologia_Autoclitica



@undiaenmiaula



@primaria_con_inma



@mary_maestra



@celiasancho psicope
dagoga



@jugandoyaprendiendo.
conmigo



@monterossori



@cuentabonita



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

PROPUESTAS PARA CASA



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Aprendo a lavarme los dientes



@elrincondelaprofecris

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 3-6 años

MATERIAL NECESARIO: Cepillo de dientes, pasta dentífrica, plantilla descargable.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA:

El alumnado aprenderá la secuencia correcta del cepillado mediante una rutina visual. Después podrá colorear la plantilla y marcar cada día si ha realizado la rutina de forma autónoma.



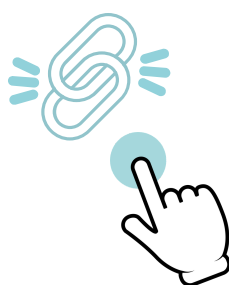
@vallejimmar

@ensenarparacambiar

Aprendo a vestirme para salir en invierno



@educarpensando
conelcorazon



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 3-6 años

MATERIAL NECESARIO: Pdf imprimible, velcro, plastificado, tijeras, cartulina.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Se trata de una actividad TEACHH adaptada con pictogramas para trabajar la rutina de ponerse el abrigo y vestirse para salir al parque en invierno. No solo se trabaja la autonomía, sino que también es significativa ya que es manipulativa y el niño irá clasificando cada paso hasta salir a la calle con la ropa adecuada. Lo ideal es imprimirlo en cartulina blanca para que quede tipo cartel y sea más duradero.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

VUELTA A LAS RUTINAS



@aprendemos en infantil

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 3-4-5 AÑOS

MATERIAL NECESARIO: Plantilla y pegatinas.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Cada día tenemos pequeños momentos que nos ayudan a ser más autónomos y conscientes de nuestras responsabilidades.

En este panel encontraremos diferentes rutinas del día a día. Cada vez que consigamos realizar una de ellas, podremos colocar una pegatina como reconocimiento de nuestro esfuerzo. ★

De esta manera, aprendemos poco a poco a organizar nuestras rutinas, adquirir autonomía y sentirnos orgullosos de todo lo que somos capaces de hacer.



@vallejimmar

@ensenarparacambiar

Nieve Artificial



@Psicologia_Autoclitica

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 5 en adelante

MATERIAL NECESARIO: Bandeja - harina - coches

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Tu hijo debe colocarse junto a una mesa que sea fácil de limpiar. También puedes poner un cubo grande o una bandeja en el suelo. Vierte un poco de harina en la superficie y deja que tu hijo conduzca sus coches por la «nieve», dejando huellas. Ayúdale a amontonar la harina para crear acumulaciones de nieve que sean más emocionantes de atravesar. Esta puede ser una buena opción mientras preparas un bizcocho o un pastel parecido, ya que tendrás la harina fuera de todos modos.



@vallejimmar

@ensenarparacambiar

Fortaleza de material reciclado



@Psicologia_Autoclítica

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 5 en adelante

MATERIAL NECESARIO: plástico o cartón, como botellas de leche, recipientes de margarina, cajas de cereales y envases de papel.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Busca en tu contenedor de reciclaje y hazte con objetos limpios de plástico o cartón, como botellas de leche, recipientes de margarina, cajas de cereales y envases de papel. Deja que tu hijo se divierta apilando estos objetos para formar una gran fortaleza que pueda construir alrededor de sí mismo y luego derribar alegremente.



@vallejimmar

@ensenarparacambiar

Doblar alfombras o tapetes



@undiaenmiaula

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: +3

MATERIAL NECESARIO: Alfombras o tapetes.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Primero mostramos a los peques cómo se dobla y extiende la alfombra o tapete para que después lo hagan ellos solos y jueguen encima con sus juguetes.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

El ritual de la mesa



@primaria_con_inma



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA:

MATERIAL NECESARIO: Platos, cubiertos, vasos, servilletas y un mantel (opcionalmente una plantilla o mantel individual PDF)..

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Usar plantilla como organizador o mantel individual. El/la niño/a calcula el número de comensales, cuenta los cubiertos y distribuye cada elemento de su lugar. Tras la comida, retira los restos, lleva la bajilla con ambas manos al fregadero o lavavajillas y pasa una bayeta húmeda por la mesa.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Colgar una chaqueta



@monterossori

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: +3 años

MATERIAL NECESARIO: Jersey, percha, silla

DESARROLLO DE LA PROPUESTA:

Actividad de vida práctica Montessori en la que el niño aprende a doblar y colgar su jersey

Doblar el jersey:

1. Colocar el jersey extendido sobre la mesa.
2. Abrocharlo si está abierto.
3. Doblar ambos lados hacia el centro.
4. Doblar por la mitad hacia arriba.

Colgar el jersey abierto:

1. Extender el jersey abierto sobre la mesa.
2. Introducir la percha por ambas mangas.
3. Abrochar el jersey.
4. Colgarlo en el perchero.

Colgar el jersey cerrado:

1. Extender el jersey sobre la mesa.
2. Introducir la percha por la parte inferior.
3. Sacarla por el cuello.
4. Colgarlo en el perchero.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Fregar los platos



@jugandoyaprendiendo.
conmigo

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: a partir de 6 años

MATERIAL NECESARIO: Los platos para fregar después de alguna comida.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Llevar los platos y vasos a la zona de lavado, Mojar el plato con agua, Poner una pequeña cantidad de jabón en la esponja, Frotar bien el plato, especialmente por el interior, Aclarar, Dejarlo en el escurridor, Limpiar todo y dejar recogida la zona.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Rutina de mañana



@jugandoyaprendiendo.
conmigo



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: a partir de 3 años

MATERIAL NECESARIO: Plantilla adjunta.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Tabla para establecer la rutina de la mañana para organizar su preparación para ir al colegio, fomentando su autonomía desde edades tempranas. Puede plastificarse la plantilla y poner un gomet, imán etc, a medida que va cumpliendo los pasos de la tabla.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

ME LAVO LAS MANOS Y DIENTES

ORDENA LAS
SECUENCIAS



@ensenarparacambiar



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 3, 4 y 5 años.

MATERIAL NECESARIO: material adjunto

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: puzzle de secuencias temporales para aprender a lavarse las manos y los dientes paso a paso.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Yo me encargo



@celiasancho psicope
dagoga

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Primeros niveles.

MATERIAL NECESARIO: No es necesario ningún material.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: El objetivo es dar responsabilidad e interiorizar las rutinas.

Damos una tarea sencilla que pueda realizar solo/a.

Antes de asignarla, la hacemos juntos y cuando ya sepamos que son capaces, les dejamos intentarlo.

Es importante que mientras lo están intentando les dejemos, solo si piden ayuda, les ayudamos.

Seguramente no les salga perfecto a la primera, pero trata de no ir detrás a corregirlo.

Trabajamos: organización, autonomía y adquisición de rutinas.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

TU ENFERMERA TE NECESITA



@vallejimmar



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Infantil.

MATERIAL NECESARIO: Libro Tu enfermera te necesita.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA:

Tu enfermera te necesita es un libro ideal para preparar a los peques ante determinadas situaciones cotidianas que les pueden provocar miedo o cierta reticencia, como ir al médico o al dentista. También incluye canciones para trabajar rutinas como el lavado de manos.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

PROPUESTAS EN EL AULA



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Nuestro día paso a paso



@elrincondelaprofecris

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Edad: 3-6 años

MATERIAL NECESARIO:

- Cartón o cartulina grande, Cartulinas de colores, Folios, Rotuladores y ceras, Tijeras, Pegamento, Velcro adhesivo, Pinzas de madera, Fotografías o dibujos de las rutinas, Una flecha de cartón móvil, Pegatinas para decorar.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA:

Panel visual y manipulativo que ayuda al alumnado a identificar y anticipar las diferentes rutinas del día. Cada momento aparece representado mediante dibujos sencillos y una flecha móvil indica qué actividad se está realizando. Los propios niños pueden participar en su elaboración realizando algunos de los dibujos y, posteriormente, el encargado del día será quien mueva la flecha a medida que avanzan las actividades.



@vallejimmar

@ensenarparacambiar

Tablero rutinas diarias de clase



@educarpensando
conelcorazon



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Infantil 5 años y Primer Ciclo de Primaria.

MATERIAL NECESARIO: Pdf, plastificado, tijeras, velcro.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Se trata de un tablero manipulable individual para cada alumno donde irá plegando cada una de los apartados conforme vaya cumpliendo cada una de las rutinas de clase. No sólo les da seguridad sino que les permite asimilar cómo funcionan las rutinas de clase de forma autónoma y motivadora, a la vez que se trabajan normas y habilidades sociales como saludar y dar los buenos días al llegar o aprender a relajarse después del recreo. En los círculos es donde hay que pegar el velcro.



@vallejimmar

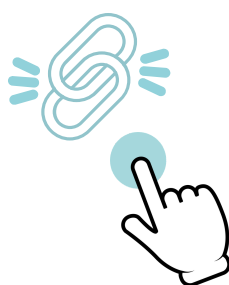


@ensenarparacambiar

Pictogramas rutinas



@undiaenmiaula



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: +3

MATERIAL NECESARIO: PDF imprimible.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Colocamos en nuestra asamblea esta secuencia de pictogramas para que los peques sepan lo que vamos a hacer a lo largo de la mañana. Con estas imágenes visuales conseguimos transmitirles orden, seguridad y trabajar la noción temporal.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Transvases



@cuentabonita

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: +3

MATERIAL NECESARIO: Dos jarras, garbanzos, una bandeja.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Cogemos dos jarras y en una echamos garbanzos, lentejas, arroz o cualquier elemento que nos permita hacer transvases. Con mucho cuidado los peques tienen que pasar de un lado a otro los garbanzos intentando que no se caigan. De esta manera trabajamos la motricidad fina y la autonomía.

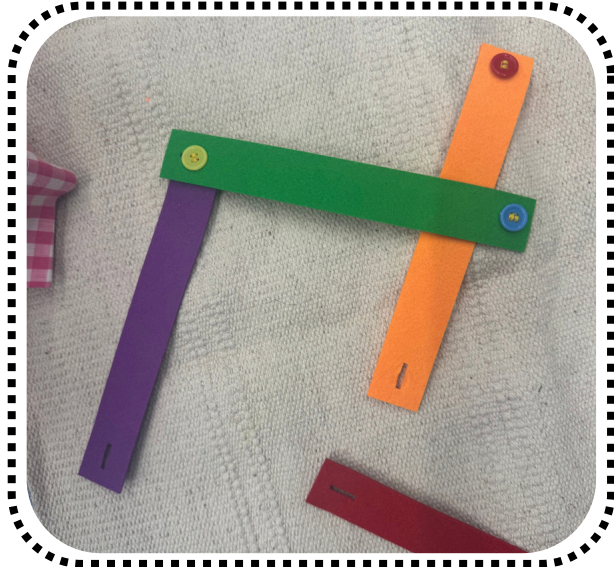


@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Abrochar botones



@undiaenmiaula

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: +3

MATERIAL NECESARIO: Tiras de fieltro con botones.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Con este material podemos trabajar la autonomía al abrochar y desabrochar los botones, para que luego les resulte más fácil hacerlo con la propia bata.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Barrer



@undiaenmiaula

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: +3

MATERIAL NECESARIO: Cepillo, cinta de colores, piedrecitas, bandeja.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Esta actividad consiste en meter las piedrecitas de color azul dentro del cuadrado que hay trazado con cinta de color. De esta manera estamos trabajando actividades de la vida diaria, dando a los niños responsabilidades y consiguiendo que sean más autónomos.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

Tareas TEA



@mary_maestra



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Cualquier edad, para niños TEA.

MATERIAL NECESARIO: Documento adjunto, plastificadora para plastificarlo y velcros.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: Se trata de un panel con todas las tareas manipulativas que el niño/a puede realizar (pintar, repasar, escribir, poner gomets...) para que tengas todo a mano en muy poco espacio y puedas secuenciar dichas tareas directamente en la mesa Teacch del alumno/a en cuestión (aunque valdría para cualquier niño/a que lo necesitase como apoyo visual). En este panel aparecen las que yo más uso, pero puedes descargar más pictos de la página de @arasaac para incluirlos o sustituirlos por los que te ofrezco.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

USO DE ZAPATILLAS



@lainterinarubia_



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 3, 4 Y 5 años

MATERIAL NECESARIO: zapatillas de estar en casa o zuecos tipo crocs y pegatinas.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: para estar más cómodos en el aula y desarrollar su autonomía podemos utilizar zapatillas de estar en casa.

Contamos con un zapatero en el aula y cada día al llegar a clase los niños se quitan los zapatos de la calle y se ponen los de clase y posteriormente hacemos lo mismo para salir al patio e irse a casa, por lo que se ponen y se quitan los zapatos varias veces a lo largo de la mañana.

*Es muy común que se coloquen las zapatillas del revés, por lo que podemos usar una pegatina cortada a la mitad, y pegar cada mitad en una zapatilla y que así sepan cómo van.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

HACEMOS ZUMO



@lainterinarubia_



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 4-5 años

MATERIAL NECESARIO: Cuchillos de mantequilla o especiales para niños, naranjas, exprimidores manuales, platos, vasos y si queremos, colador.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: una de las frutas típicas de invierno en España es la naranja, por lo que podemos aprovechar esta estación para trabajar sus frutos. Para ello, podemos hacer zumos de naranja cortándolas a la mitad y presionando y girando en el exprimidor.

Posteriormente, verter el líquido en un vaso y beberlo a la hora del almuerzo.

Para hacerlo más accesible, podemos secuenciar los pasos con pictogramas.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

VIVAN LAS UÑAS DE COLORES



@lainterinarubia_



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 4-5 años

MATERIAL NECESARIO: Plantilla manos y pintaúñas.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: para trabajar el 25 N, el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, leemos el cuento "¡Vivan las uñas de colores!" y pintamos las manos de la plantilla y luego por parejas nos las pintamos entre nosotros.

Con esta actividad están trabajando el enroscar y desenroscar, la coordinación óculo-manual, la atención, la pinza digital, etc.

*Yo pido autorización previamente a las familias.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

MENÚ DIARIO

¿QUÉ COMEMOS HOY?

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

POSTRE

@ensenarparacambiar



@ensenarparacambiar



EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: 3, 4 y 5 años

MATERIAL NECESARIO: material adjunto. Plastifica el cartel del menú y coloca tiras de velcro adhesivo dentro de los tres recuadros blancos correspondientes a «PRIMER PLATO», «SEGUNDO PLATO» y «POSTRE».

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: El encargado/a pegará cada imagen en el espacio adecuado de la plantilla y anunciará en voz alta a sus compañeros lo que van a comer hoy. Esta rutina ayuda a los niños a estructurar su día, reduce la ansiedad ante el momento del comedor al anticipar los alimentos y permite trabajar el vocabulario y los hábitos de alimentación saludable de forma participativa.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

¿Que toca ahora?



@celiasancho psicope
dagoga

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Primeros niveles.

MATERIAL NECESARIO: No es necesario ningún material.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA: El objetivo es anticipar e interiorizar las rutinas.

En distintos momentos del día, paramos unos segundos y preguntamos:

¿Qué hemos terminado? ¿Qué toca hacer ahora?

Después dejamos que sean ellos quienes lo expliquen y lo empiecen a hacer de manera autónoma. Trabajamos: anticipación, organización, autonomía y adquisición de rutinas.



@vallejimmar



@ensenarparacambiar

HORARIO Y RUTINAS



@vallejimmar

EDAD A LA QUE VA DIRIGIDA: Infantil.

MATERIAL NECESARIO: PDF adjunto.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA:

Con estas tarjetas en las que se indican diferentes rutinas del aula, los niños y niñas podrán conocer su horario, anticiparse a las propuestas que están por venir y orientarse en el tiempo dentro de la jornada escolar.



@vallejimmar

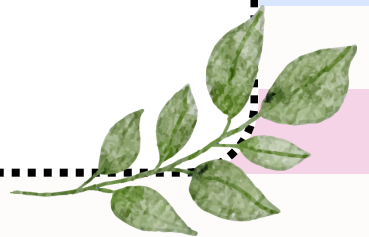
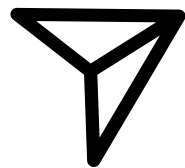


@ensenarparacambiar

Dossier

AUTONOMÍA Y RUTINAS

En casa y en el aula



@vallejimmar

@ensenarparacambiar