

La Magia de los Hábitos



¡Bienvenidas mamás y bienvenidos papás!
Me presento, soy Magocat, su guía que los acompañará en esta nueva aventura llamada “La Magia de los Hábitos”. Juntos, ustedes, sus hijos e hijas y yo, aprenderemos buenos hábitos de una manera desafiante pero a la vez muy divertida. ¿Están listos y están listas? ... no los escucho... ¿Empecemos?... parece que el micrófono está apagado... ¿Quieren pasarlo bien?... ¡Ahora sí! ¡Vamos a empaparnos de la magia de los hábitos! ¡Porque no hay nada mejor que aprender jugando!

Los hábitos

Un hábito es toda conducta que se repite en el tiempo, de forma que llega a ser parte de nuestra vida diaria. Para adoptar un hábito, es muy importante reconocer su importancia y aprender cómo establecer rutinas.

Beneficios

Los hábitos son importantes porque:

- Nos ayudan a ordenar nuestra vida
- Son oportunidades de aprendizaje
- Fomentan la autonomía
- Mejoran la comprensión del entorno
- Aumentan la autoestima
- Nos ayudan a madurar

Las rutinas

Una rutina es una actividad determinada, que se realiza de manera regular y periódica. ¡A nuestro cerebro le encantan las rutinas! He visto que la falta de rutinas provoca desorden, inseguridad, mal comportamiento, incluso problemas de alimentación, de sueño o de socialización. Por otra parte, también he visto que demasiadas rutinas pueden acabar en apatía, aburrimiento e incapacidad de adaptarse a los cambios. ¡Es muy importante lograr una armonía entre actividades rutinarias y espontáneas!

Recomendaciones

¡Adultos pongan atención! Yo invoco a las magias gatunas para decirles el secreto para la creación de rutinas en niños y niñas. Sigán mis instrucciones o el hechizo no tendrá efecto:

1) Planifiquen con antelación qué rutina van a querer formar. Esto incluye:

- Establecer horarios y/o secuencia de actividades.
- Detallar la actividad para que tu hijo o hija realice la secuencia de manera correcta, considerando el espacio donde se realizará la actividad y las herramientas necesarias.
- La magia: Mientras más positivas sean las emociones que sienta tu hijo o hija, más rápido van a adoptar la rutina. Pueden ocupar juegos como parte de la rutina, colocar soportes visuales como recordatorio, y entregar reconocimientos.

2) Adultos, yo les aconsejo que participen de las rutinas activamente:

- Sean constantes y pacientes. A veces las rutinas les van a parecer difíciles a sus hijos e hijas, pero con esfuerzo todo se va ir haciendo más fácil.
- Acompañen a sus niños y niñas haciendo las mismas rutinas. Este puede ser un gran momento para compartir pequeñas grandes cosas.
- Si un día se les olvida hacer una rutina, ¡No importa! Y si sus hijos o hijas no quieren hacerla, hagan aunque sea una pequeña parte. En ambos casos digan juntos: “Esta rutina es importante para mi, prometo hacerla completa, día a día”.
- Cumplan sus promesas, esto los va a volver más fuertes.

Valores y tipos de hábitos

Hay distintos tipos de hábitos que pueden ir adquiriendo tus hijos e hijas. Sin embargo, la magia está en además integrar valores. Los valores más los hábitos generan poderes mágicos que les permitirán a tus hijos e hijas enfrentar la vida con una actitud positiva. A continuación te presento varios valores y sus hábitos correspondientes, además de enlaces a actividades encantadas para que las realicen juntos en familia y así puedan convertir estos hábitos en poderes mágicos.

Higiene

La base de una buena salud y el amor propio:

- Lavarse las manos y las uñas
- Lavarse los dientes
- Limpiarse los oídos
- Ducharse todos los días

Limpieza

La base del trabajo bien hecho:

- Hacer la cama
- Ordenar los juguetes
- Guardar la ropa limpia
- Ayudar en el aseo de la casa

Físicos

La base de una buena calidad de vida:

- Practicar algún deporte
- Salir a caminar
- Bailar
- Estirarse y elongar

Intelectuales

La base del conocimiento:

- Leer diariamente
- Escribir correctamente
- Hacerse preguntas y buscar respuestas
- Opinar con argumentos

Recreativos

La base de una vida satisfactoria y creativa:

- Jugar al aire libre
- Dibujar y pintar
- Hacer manualidades
- Cocinar

Sociales

La base de una convivencia sana:

- Saludar
- Dar las gracias
- Preguntar a la familia sobre su día
- Llamar a familiares como abuelas o tíos

Actividades

¡Que bueno que ya estás acá! Necesito de tu ayuda para invocar al Dragón y al Unicornio Arcoíris de Estrellas. Más abajo encontrarás Actividades Encantadas que me ayudarán con la invocación, además de ayudarte a adquirir nuevos hábitos de una manera entretenida. ¡Porque no hay nada mejor que aprender jugando!

Calendario semanal

¡Completa el Dragón o el Unicornio Arcoíris de Estrellas durante la semana y desbloquea entretenidas actividades como recompensa en las casillas con una estrella.

Actividades encantadas

Descarga las siguientes actividades para que tu hijo o hija las realice como recompensa al cumplir los deberes del calendario. Hay varias actividades que pueden realizar en conjunto como familia ¡Aprovechen esa instancia para compartir y pasarlo bien!

- ¡A bailar!: Actividad que fomenta el ejercicio físico a través del baile y la música.
- Cocina Saludable: Actividad que fomenta la creatividad a través de la cocina, y a su vez la alimentación saludable.
- Por un océano limpio: Actividad que fomenta el reciclaje y la reutilización de objetos al darles una segunda vida.
- Verdad o reto familiar: Actividad que crea una instancia divertida en familia para que los integrantes puedan conocerse mejor.
- Detrás del telón: Actividad que fomenta la lectura y la creatividad al representar los personajes a través de títeres.