



# 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!**

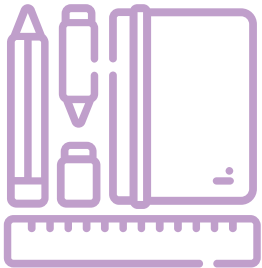


Sabias que el tener hábitos saludables nos ayuda a mantener una rutina, a ser organizados y a aprovechar mejor nuestros tiempos. En la actual contingencia, esto se hace más imprescindible.

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.

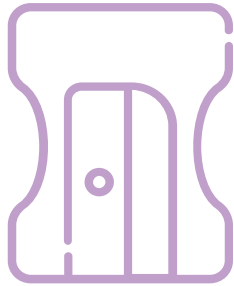


## ¿Qué temas conoceremos?

- **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, ceno, 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!



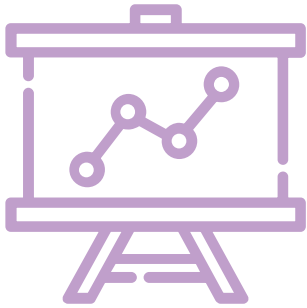
¡Tomemos un tiempo para compartir!

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



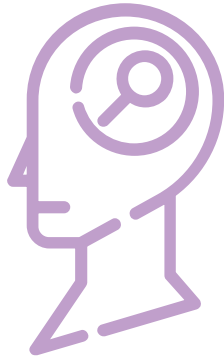
## Reflexión

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

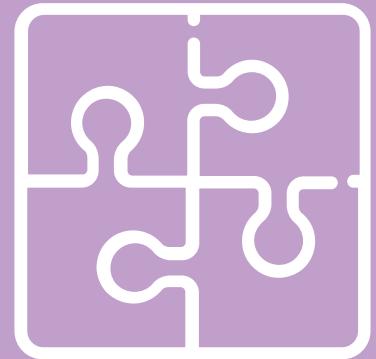
1. Es importante, cuando sea factible, establecer un espacio que sea para las tareas y un horario específico.
2. No olvidar pasar tiempo de esparcimiento en familia.

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**

