



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.

Orientación para el Estudio de Primaria



Secretaría
de Educación

ORIENTACIONES PARA PADRES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Debido a la situación actual que se vive en el país por el COVID-19 se hizo necesario que los niños se mantuvieran en casa para contener la expansión del virus; por lo tanto este documento tiene la finalidad de proporcionarle una guía que apoye y fortalezca los hábitos de su hijo.

Sugerimos lo siguiente:

- Levante a su hijo (a) todos los días a la misma hora, puede ser 8:30 am.
- Procure que su hijo se acueste siempre a la misma hora e implemente una rutina de sueño con él, por ejemplo: cenar, lavarse los dientes, ir al baño, platique con ellos sobre su día, lea un cuento o una historia, deles las buenas noches y un beso o abrazo.
- Es conveniente que establezca un tiempo para el estudio en casa. Mínimo una hora, máximo 3 horas diarias de lunes a viernes.
- Establezca una rutina diaria que consista en un horario de comidas, tiempos fijos para la tarea o estudiar, el quehacer doméstico y para dormir.
- Elija el lugar para realizar las actividades de la escuela, no debe ser ruidoso, debe estar bien iluminado y sin fríos o calores extremos.
- Evite escuchar música con volumen alto y menos aún ver la televisión cuando esté trabajando.
- Ayude a su hijo a administrar su tiempo, es decir que organice sus tareas haciéndolas poco a poco y no deje que se le acumulen.
- Enseñe a su hijo a tener listos los útiles necesarios antes de empezar su tarea.
- Inicie la tarea o materia que le cueste más trabajo, esto le ayudará a estar más alerta. En cambio la tarea más fácil la realizará rápido cuando la fatiga comience a afectarle.
- Una vez que su hijo haya leído las instrucciones cuidadosamente, pídale que explique con sus propias palabras de qué se trata la tarea: ¿Me puedes decir lo que debes hacer?
- Permita a su hijo tomarse un descanso breve, entre una tarea y otra.

- Cuando su hijo le pida ayuda, no le dé la respuesta solo oriéntelo, si usted le da la respuesta, su hijo no aprenderá.
- Límite los horarios para el uso de cualquier dispositivo: televisión, computadora, celular o tableta.
- Conozca el contenido de los programas preferidos de su hijo.
- Cuide la salud de su hijo. Es importante que revise diariamente: que se lave los dientes (tres veces al día); se bañe; se lave las manos (antes y después de ir al baño y antes de cada alimento) y se peine.
- Fomente hábitos alimenticios, es importante que consuma frutas y verduras cada vez que pueda; que desayune; tome dos litros de agua; coma despacio; evite que coma dulces u otros alimentos antes de las comidas y limite la ingesta de comida chatarra.
- Impulse a su hijo a mantenerse activo por lo menos una hora al día: caminar, bailar, andar en bici, saltar la cuerda, correr o asear la casa. Evitando salir a la calle, reunirse con sus amigos, compañeros o vecinos.
- Sea paciente con su hijo, cuando los padres son pacientes y se interesan por la tarea de sus hijos, se mejora la comunicación entre ustedes.
- Juegue con su hijo al menos 30 minutos diarios ya sea: juegos de mesa, pelota, cuerda o algún juego que ellos elijan.

Se incluye a este documento unos listados gráficos que apoyarán a organizar y verificar los hábitos diarios de sus hijos colocando dentro del paréntesis **“SI”** o **“NO”** lo llevan a cabo.

“Para desarrollar cualquier hábito, es fundamental la presencia, constancia y el acompañamiento de los padres, pero lo más importante, es el ejemplo.”

ANEXOS

Tabla de tareas domésticas

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse sin ayuda.	Limpiar su cuarto.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar su ropa.	Organizar su cajón.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila de la escuela.	Levantar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa.	Colocar su ropa en el ropero.	Preparar platos sencillos.	Limpiar el piso.	Cocinar platos elaborados.
Recoger su cuchara o tenedor	Ocuparse de la mascota.	Preparar su cena.	Lavar trastes.	Limpiar el cuarto de baño.	

HÁBITOS DE HIGIENE

1. Lavarse diariamente los dientes tres veces al día. (/)
2. Lavarse las manos constantemente. (/)
3. Bañarse o asearse diariamente. (/)
4. Mantener las uñas cortas y limpias. (/)
5. Mantener el pelo limpio y cepillarse diariamente. (/)
6. Usar ropa limpia. (/)
7. Cuidar la higiene íntima. (/)
8. Cubrirse la boca al estornudar o toser. (/)



HÁBITOS ALIMENTICIOS

1. Desayunar antes de ir a la escuela. (/)
2. Hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerzo a media mañana, comida, almuerzo por la tarde y cena). (/)
3. Comer frutas y verduras diariamente. (/)
4. Tomar dos litros de agua simple al día. (/)
5. Limitar el consumo de comida chatarra, jugos, refrescos y bebidas azucaradas. (/)
6. Realizar al menos una comida al día juntos. (/)
7. Involucrar a los hijos en la preparación de los alimentos. (/)
8. Eliminar distracciones durante los alimentos: celulares, televisión, etc. (/)
9. Evitar asociar los alimentos con premios, castigos o muestras de amor. (/)
10. Enseñar a servir las porciones de alimentos adecuadas a la edad, para evitar desperdiciar u obligarlos a comer de más. (/)



HÁBITOS DE SUEÑO

1. Establecer un horario regular para ir a dormir:

(/)

2. Contar con una rutina para ir a dormir:

(/)

3. Dormir las horas necesarias para su edad:
(3 a 5 años entre 10 y 13 horas diarias; 6 a 12 años
entre 9 y 12 horas diarias; 13 a 18 años entre 8 y 10
horas diarias).

(/)

4. Leer un cuento o conversar sobre lo que están
leyendo, antes de dormir:

(/)

5. Asegurar un ambiente de seguridad y bienestar:

(/)

6. Evitar el uso de televisión, celular o videojuegos antes
de ir a dormir:

(/)

7. Dar un beso o abrazo de buenas noches y arroparlo.

(/)



HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGO

1. Hacer una hora de ejercicio diaria.

(/)

2. Realizar algún ejercicio que sea de su agrado e interés.

(/)

3. Hacer alguna actividad física en familia por lo menos una vez a la semana.

(/)

4. Realizar actividades al aire libre al menos dos veces por semana.

(/)

5. Brindar diariamente tiempo para el juego libre.

(/)

6. Jugar con nuestros hijos diariamente.

(/)



HÁBITOS DE ESTUDIO

1. Asignar un lugar tranquilo y con buena iluminación para las tareas. (/)

2. Establecer un horario fijo para hacer las tareas. (/)

3. Eliminar posibles distracciones: televisión, llamadas por teléfono, juegos electrónicos, internet, etc. (/)

4. Contar con los útiles necesarios para hacer su tarea. (/)

5. Mostrar diariamente interés por su tarea. (/)

6. Revisar si entienden su tarea y cómo la hacen. (/)

7. Comprobar que toda la tarea esté completa. (/)

8. Limitar el tiempo de uso de televisión, celular y videojuegos. (/)
(No más de dos horas diarias).

9. Estar al tanto de lo que ven (TV, videojuegos, internet, etc). (/)

10. Enviar diaria y puntualmente a tus hijos a la escuela. (/)

11. Asegurar que lleven todos los útiles necesarios para la escuela. (/)



"El fin de la educación, es formar ciudadanía para la transformación"
Secretaría de Educación



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.