

## Educar en casa

### Rutinas

*Ya me lavo los dientes, como solo, ayudo a mamá a bañar al hermanito y a papá a poner la mesa... ¡Qué mayor soy!*

*Crecer es un camino largo en el que día a día aprendemos cosas nuevas. Cuando somos pequeños y pequeñas aprender nos resulta mucho más fácil. Es bueno aprovechar las ganas que tienen de aprender cosas nuevas para enseñarles las rutinas: actividades que hacemos todos los días. Aprendiendo a hacer cosas por sí mismos les estamos ayudando a ser cada día más mayores y felices.*

### ¿Qué son las rutinas?

**Aprendiendo a ser mayores:** Todos somos capaces de hacer un montón de cosas durante el día casi sin pensar: nos lavamos el pelo, los dientes, sabemos cuándo lavarnos las manos... Son las rutinas o hábitos.

- ❖ **La infancia: un buen momento para empezar.** A estas actividades cotidianas que forman parte de la vida hay que acostumbrarse desde pequeños y son oportunidades para disfrutar juntos mientras les enseñáis y acompañáis en este "aprender a ser mayores". En estas edades pueden aprenderlas como un juego.
- ❖ **Las rutinas les ayudan a... Aprender** a hacer cosas nuevas, a ser cada vez más **autónomos**, a hacer su mundo más **previsible**: *antes de comer me lavo las manos, después de comer me lavo los dientes...* Por último las rutinas les ayudan... ¡A sentirse **fenomenal!** Son oportunidades para que toda la familia les felicite, algo que les encanta.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo de 6-12 años > Educar en casa > Rutinas

## ¡Manos a la obra!

Vamos a ponérselo fácil a niños y niñas y también a papás y mamás. No se trata de una lista interminable de cosas para aprender: se trata de ir poco a poco, como si fuera un juego, aprovechando que ahora están deseando aprender cosas nuevas.

### 1. Antes de empezar

- ❖ Están aprendiendo cosas de mayores: **es normal** que al principio les cueste, lo hagan mal y en vez de ayudarlos a recoger la mesa lo dejen todo peor que estaba... Hacedle sentir que es capaz y **disfrutad** con sus avances ¡Ese es el mayor premio!
- ❖ **Las prisas no son buenas:** Empezad a enseñarle los hábitos y las rutinas como parte de un juego, en momentos del día que estéis tranquilos.
- ❖ La vida es eso, compartir y ya veis la de cosas que se pueden hacer juntos ¡Seguro que os lo vais a pasar **fenomenal!**

### 2. Una buena manera de empezar

Enseñar y aprender estas rutinas resulta un juego. En estos momentos podéis disfrutar juntos mientras aprenden.

- ❖ **¡Qué limpio estoy!** A estas edades les encanta lavarse solos y solas: las manos, la carita y ya pueden empezar a lavarse los dientes. Pueden ducharse solos y solas y también lavarse el pelo.

Se lo podréis enseñar como un juego, primero lo harán con papá y mamá y poco a poco les podréis ir dejando hacer algo sin ayuda. Es bueno que relacionen sentirse limpios y limpias con estar a gusto.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo de 6-12 años > Educar en casa > Rutinas

Además no sólo están limpios: también el baño que lo han dejado fenomenal y que será motivo de un **¡Qué bien lo haces!**

- ❖ **¡La hora de la comida!** Ya comen usando los cubiertos. Dejadles que vayan poniendo la mesa, que la recojan, ¡incluso os pueden ir ayudando en la cocina! Batir un huevo, lavar la ensalada, etc. ¡Más momentos para decirle lo bien que lo hace!
- ❖ **¿Has visto qué bonita es mi habitación?** Es bueno que se vayan responsabilizando de tener su habitación **más o menos ordenada**. No se trata de que no haya nada fuera de su sitio (¡Misión imposible!) pero sí que es importante que sientan que tienen un espacio y lo tienen que cuidar. Les podéis poner las cosas fáciles: cajas grandes de colores diferentes una para los juguetes de la calle, otra para los de casa, otra para los zapatos...

En el apartado de Cuidado de sus cosas vas a poder ver más buenas ideas sobre este tema.

Mi hijo de 6-12 años > Educar en casa > Cuidado de sus cosas

- ❖ **Cuando llego del cole...** Me quito el abrigo, llevo la mochila al cuarto, me lavo las manos... ¿Os habéis fijado en lo bien que lo hace? Son pequeñas responsabilidades para poner en práctica todos los días hasta que un día ya no tengáis que recordárselo.

### **¡Enhorabuena mamás y papás!**

Al principio os darán más trabajo porque tardarán más, están aprendiendo, pero veréis que poco a poco les saldrá mejor y podréis tener **más tiempo para vosotros** al no tener que estar tan pendientes de que se laven las manos, recojan el baño, pongan la mesa etc. Y ellos y ellas... ¡encantados!

### ¿Qué ha aprendido?

Hay cosas que se hacen siempre de la misma forma y en los mismos momentos del día: *lavarse las manos antes y después de comer, recoger los juguetes antes de ir al parque, ayudar a poner la mesa...* Aprenden que lo pueden hacer sin ayuda y la familia les felicita... ¡Qué bien!

### Hablan las mamás y los papás...

#### ***A Carmen le encanta guardar sus juguetes... ¡Con canciones!***

Como ya hemos comentado antes, aprender las rutinas del día a día no tiene por qué ser algo aburrido. ¿Por qué no probáis a decírselo cantando? Su sordera no significa que no podáis cantarles. Son sensibles al ritmo, a vuestra cara cantando, a cómo os movéis... Si además acompañáis las canciones con signos, dibujos, imágenes... le gustarán mucho más. Hay canciones estupendas, ¡también os las podéis inventar! Una que les encanta es esta:

*"A guardar,  
a guardar,  
cada cosa en su lugar..."*

#### ***Pablo ya sabe que cuando llega del cole hay que lavarse las manos***

Repitiendo las cosas todos los días y viendo que mamá y papá se ponen contentísimos cuando las hacen. Es muy sencillo que aprendan pequeñas cosas que les servirán mucho de mayores.

#### ***Jaime lleva su ropa sucia a la lavadora ¡Qué bien lo hace!***

Sentir que ya pueden hacer muchas cosas por sí mismos les encanta, eso sí, es algo de mayores y si queréis que siga haciéndolo es bueno que le digáis lo bien que lo hace.

## Algunas buenas ideas

- ❖ ***Bienvenidos a mi peluquería...*** No hay duda que mediante el juego los niños y niñas aprenden mucho mejor, más rápidamente y sobre todo, ¡divirtiéndose muchísimo!  
  
Si vuestra hija o hijo sordo es de los que le da miedo el secador o no le gusta lavarse el pelo puede estar muy bien que sean ellos y ellas los “peluqueros”: que laven el pelo a sus muñecos, les sequen, les laven...etc. Una buena forma de acercarle a los hábitos de la higiene personal.
- ❖ ***¿Te gusta mi horario? ¡Lo he dibujado yo!*** Podéis dibujar juntos una tabla con fotos o dibujos suyos lavándose las manos, cepillando sus dientes, su cuarto ordenado, etc. De esta manera le resultará más sencillo recordar después que hay varios momentos en el día para lavarse las manos, los dientes, la ducha, ordenar, etc.
- ❖ ***Cajas grandes de colores, jabones que huelen a fresa, un cepillo de dientes con un dibujo...*** En la medida que os resulte posible está bien que elijan ciertas cosas para llevar a cabo sus rutinas. Si no puede ser tampoco pasa nada, seguro que si aprende los hábitos como parte de un juego saldrá fenomenal.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado **Pregúntanos**. Además en la colección de DVD **Mi hijo sordo** podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver **Materiales**.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi hijo de 6-12 años > Educar en casa > Rutinas