

Superándonos cada día

Sesión 8. Organizando mi tiempo
Desafío de la semana: ¡Crear nuestra rutina diaria!

Indicación general a la familia: las actividades que te presentamos durarán de 15 a 20 minutos, en familia decidirán los días y la hora para desarrollarlas. Además, pueden seguir haciendo aquellas actividades que más les gusten.

Material a utilizar durante la semana:

- Páginas de papel bond o un cuaderno usado;
- Colores y lápices;
- Regla;
- Y cualquier otro material disponible que pueda ayudarnos.

**Antes de iniciar**

- Recordemos y conversemos sobre las actividades desarrolladas en la sesión 7 y los logros que obtuvimos al ponerlas en práctica.

**Actividad "Organizando mi tiempo"**

Indicación: esta actividad se divide en 3 partes y podemos desarrollarlas en diferentes días de la semana.

Parte 1

- Haciendo uso de la lista de actividades diarias que hicimos, pensaremos en cuánto tiempo deberíamos tomar para hacer cada una de ellas. Ejemplo: 20 minutos para jugar pelota, 10 minutos para bañarnos, 30 minutos para hacer las tareas, etc.

**Parte 2**

- Crearemos nuestra rutina diaria (personal). Para ello, en las páginas de papel bond o en el cuaderno usado, necesitamos hacer una tablita como la del ejemplo. La decoraremos a nuestro gusto de manera creativa.

Ejemplo:

Hora	Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00	Levantarse y bañarse							
8:30	desayunar							
9:00	Hacer la limpieza							
10:00	Hacer las tareas							
12:00	Almorzar							
1:00	Dormir							
2:00	Jugar							
3:00	Repasar las clases							
5:00	Jugar							
6:00	Cenar							
7:00	Ver televisión							
9:00	Dormir							

- Ahora que todas y todos hemos hecho nuestra rutina diaria (personal), crearemos una rutina familiar en la que todas y todos nos apoyemos en las tareas domésticas.

Parte 3

- Diariamente iremos colocando una marca en las actividades que vayamos realizando, y por las noches, en familia conversaremos y reflexionaremos sobre si hemos sido capaces de cumplir con nuestra rutina diaria y de no haberlo hecho, explicar el porqué, para que entre todas y todos pensar de qué manera podemos ayudarle a esa persona a cumplir sus actividades.
- La rutina diaria tanto personal como familiar, nos ayudará a negociar con las niñas y los niños, ya que si desean un favor o una recompensa les pediremos que cumplan con sus actividades, de lo contrario no podrán recibir lo que han pedido.

Nota: recordarle a las niñas y niños que debemos aprender a ser responsables y cumplir con nuestras actividades sin esperar algo a cambio.

Reflexionemos

- ¿Qué actividades fueron las más fáciles y cuáles fueron las más difíciles de hacer?
- ¿Cómo nos sentimos cada vez que logramos completar nuestra rutina personal y familiar?
- ¿Por qué es importante tener una rutina diaria personal y otra familiar?
- ¿Cómo nos sentimos cuando las demás personas nos ayudan a hacer nuestras actividades?

(Siempre debemos preguntar el porqué de sus respuestas)

Actividad final

Conversemos en familia y dibujemos una carita contenta en la casilla que exprese lo que hemos logrado esta semana.

Logro	¡Estamos intentando hacerlo!	¡Lo hemos conseguido!
Hemos sido capaces de organizar nuestro tiempo.		
Logramos cumplir con nuestra rutina diaria personal.		
Somos capaces de trabajar en equipo para cumplir nuestra rutina familiar.		



¡Al finalizar nos daremos un fuerte abrazo y expresaremos cuánto nos amamos!