



BOLETÍN INFORMATIVO

Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica General
Aranda de Duero (Burgos)

Isabel Al

PRIMER TRIMESTRE CURSO 17/18

¿CÓMO ORGANIZAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS?

Es conveniente planificar el horario de las tardes y el tiempo libre junto con los niños (especialmente cuando están en Educación Primaria). Los momentos de ocio se deben planificar semanalmente para que sea un factor que promueva la motivación. Tanto de padres con hijos, tanto de pareja como individualmente, porque muchas veces los adultos tienden a no desconectar y terminan cansados, tensos y de mal humor, y eso afecta a la relación con los hijos y al estudio.

¿Cómo? Estableciendo un **horario** que estructure las actividades. Es bueno incluir dibujos y colores para hacer el horario más atractivo.



- Señalar las **diferentes actividades** que tienen, marcando el principio y el fin.
 - Dejar un tiempo después de la comida de al menos 30 minutos, antes de ponerse a estudiar.
 - El tiempo de estudio **NO** puede superar los 90 minutos. En los primeros cursos de Educación Primaria, no se necesita tanto tiempo: con una hora, o menos basta.
 - Señalar las diferentes actividades que se realizan: tareas, las actividades extraescolares, la merienda, el juego, tiempo libre... De esta forma verán si hay un reparto equilibrado de los tiempos.
-
- Se debe incluir en el horario de todo el curso **actividades deportivas organizadas o actividades al aire libre** (ej. el parque).
 - Definir **tiempo concreto frente a la televisión, internet (se debe instalar un filtro parental), tablet, videojuegos (no violentos), etc.** No más de media hora al día. Y definir y aplicar las consecuencias de no respetar dichos acuerdos.
 - **¡Cuidado con las Extraescolares!**: son muy recomendables, pero si son demasiadas pueden causar estrés a los niños e impedirles descansar como lo necesitan. Es bueno que tengan días libres a la semana.

ALGUNOS CONSEJOS INFALIBLES

- Dedicar un **tiempo diario** a tu hijo para hacer algo juntos por placer (leer un libro, charlar, hacer manualidades, jugar, etc).
- Intenta que, al menos, la hora de la **cena** coincida para todos.
- Cuando son **pequeños** y están en infantil, procura no lleguen muy tarde a casa, pues el cansancio les altera y se genera un ambiente poco adecuado.
- En el **fin de semana** se debe elegir un día en el horario para dedicar al estudio o los deberes: el sábado o el domingo, pero solo uno de los dos días.
- Favorece un **ambiente comunicativo** en casa y pregunta a menudo a tu hijo sobre cómo se siente, sobre el colegio, sus amigos, sus gustos,...
- Algunas ideas de **ocio en familia** que a los niños les encanta: visitar a amigos, familiares, ir de excursión, visitar un museo, hacer manualidades para regalar en los cumpleaños, ir al cine, a un concierto, cocinar algo juntos, a la biblioteca,.... Compartir experiencias familiares de forma frecuente estrecha los vínculos.
- Ofrecer **ALTERNATIVAS DE OCIO ADECUADO** a tu hijo según su edad y comparte sus juegos:

3-4 años	4-5 años	5-6 años
Objetos para el agua y pelotas. Mecanos, puzles y construcciones de madera grandes. Pinturas de cera, plastilina, ... Cuentos cortos con imágenes. Muñecas, teléfono y animales, tienda de indios, cacharros de cocina,...	Patines y patinete. Construcciones y puzles. Marionetas y disfraces. Libros cortos con ilustraciones y CD de canciones. Juegos de mesa y cartas sencillos. Instrumentos musicales.	Juegos de construcción. Cuentos y libros. Bicicleta. Instrumentos musicales. Caja registradora. Juegos de experimentos sencillos. Juegos de mesa (oca, memory,...).
6-7 años	8-10 años	11-12 años
Juegos de adivinanzas, clasificaciones, puzles, ... Títeres, marionetas y teatrillos. Libros de historietas y cuentos. Juegos de equilibrio y destreza. Instrumentos musicales.	Juegos de habilidad (canicas, dianas,...). Material para bricolaje, modelado, costura, ... Libros de aventuras. Juegos de construcción. Colecciones (cromos, minerales,...). Juegos de mesa (ej. scrabble)	Microscopio, telescopio. Cámara de fotos, dispositivos para escuchar música, ... Juegos de experimentación. Libros de grandes genios, viajes, historia, experiencias científicas, etc. Juegos de mesa (especialmente de estrategia).

EL HORARIO DE TU HIJO HA DE ESTAR EQUILIBRADO PARA QUE TENGA TIEMPO DE DESCANSAR, ORGANIZARSE, HACER LAS TAREAS ESCOLARES CON CALMA, ESTAR EN FAMILIA Y JUGAR



