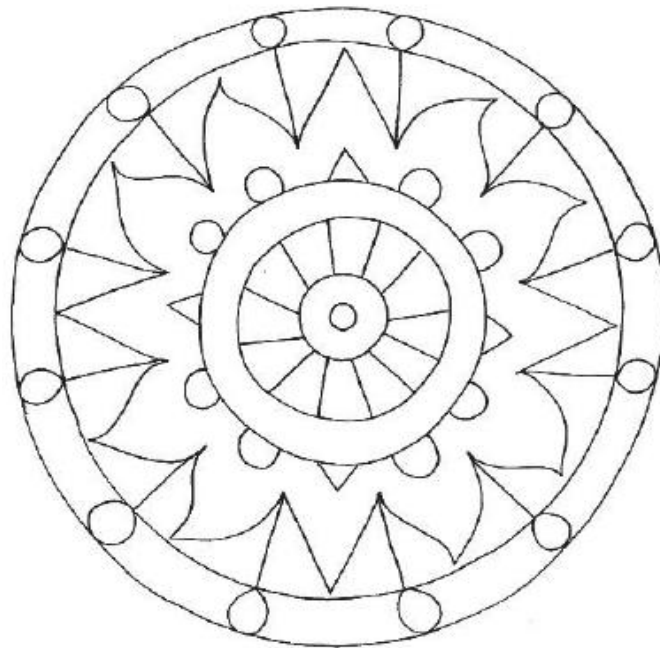




5°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°5



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



PARA TU APODERADO...

LA IMPORTANCIA DE LOS HORARIOS EN LOS NIÑOS:

❖ Es fundamental que los niños sigan con las diversas rutinas que tienen normalmente durante el año escolar, tales como: levantarse a un horario adecuado de lunes a viernes (mínimo 8 horas de sueño), bañarse, vestirse, lavarse los dientes, comer en sus horarios (recordar sus colaciones) y acostarse a una hora prudente.

❖ La importancia de mantener los horarios en los niños, es **hacer que los días se parezcan lo más posible a cuando no estábamos en cuarentena**. Además, facilitará el regreso a la rutina diaria y por consiguiente, la vuelta a clases regulares, permitiendo que el proceso de adaptación sea menos complejo y no cause tanta ansiedad.

Ventajas de Mantener Horarios y Rutinas:

- ✓ Otorgan seguridad a los niños y disminuye su ansiedad.
- ✓ Les ayuda a anticipar qué viene después durante el día.
- ✓ Los hace más autónomos, sobre todo si creamos un horario en una hoja visible y comprensible para todos (en el caso que no sepan leer, pueden dibujar las actividades).
- ✓ Hace que el tiempo pase más rápido
- ✓ Hace que puedan diferenciar entre semana y fin de semana, ayudándoles a pasar mejor los días.
- ✓ Mantener los horarios de despertarse, acostarse y de las comidas, evitará problemas en el sueño y en la alimentación.
- ✓ Y lo mejor de todo! Es que si hay rutina, ¡podemos saltárnosla de vez en cuando! Y de esta forma, hacer de un día normal algo especial (y enseñarles a ser flexibles). Por supuesto: la rutina será muy flexible, no sobrecargada de casos, manteniendo ratos de ocio y de juego libre.

¡INTÉNTENLO EN CASA!





II. ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS

Lo que sentimos, son las emociones que tenemos en nuestros cuerpos y en nuestros corazones. Podemos tener muchas emociones diferentes y estas pueden cambiar de un momento a otro. ¡A veces hasta podemos sentir dos o más emociones al mismo tiempo!

- ❖ A continuación, **dibuja o escribe 6 emociones** en las que puedas pensar (puedes utilizar las emociones escogidas en el cuadernillo anterior):

¡EXCELENTE!

- ❖ Ahora, escoge un color para describir cada una de las emociones y pinta el cuadrado del color escogido.



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ ¡NO TE DISTRAIGAS!

Colorea de azul todos los **triángulos** que encuentres:

