



Hábitos y rutinas necesarias de fomentar en los niños preescolares

Autora: Frey Aranza Eneidith Marali
Jardín de Niños “Tomás Alva Edison”, 15PJN6880W
Zumpango
13 diciembre 2022



Introducción

Todos los seres humanos tenemos la necesidad de establecer rutinas como parte de la maduración de nuestro cuerpo en donde establecemos ritmos biológicos, tales como: horarios de comida, horarios escolares, horas de sueño.

Igualmente estos ritmos nos permiten adaptarnos sobre la vida diaria y comprender el funcionamiento de nuestro cuerpo y el entorno social que nos rodea. Moreno (2014) señala que cuando ingresamos a la educación preescolar conocemos por primera vez, algunos elementos madurativos que debemos alcanzar, estos tienen que ver con el establecimiento de rutinas y/o hábitos. El mismo programa vigente de Educación Preescolar de Aprendizajes Claves, SEP (2017), nos indica en el campo formativo de Conocimiento de Medio, en el organizador curricular de Mundo Natural y en los aprendizajes esperados de Cuidado de la Salud, nos menciona la importancia de que el niño practique hábitos de higiene personal de manera saludable, reconozca la alimentación correcta, y sus beneficios, hacia el cuidado de la salud, entre otros. Los cuales nos llevan a interiorizar elementos esencialmente valiosos a nivel aprendizaje, emocional y madurativo.

De acuerdo con Ibañez (2006), algunos de ellos son:

- a) Orden: los relacionados a establecer un orden: en las pertenencias, los horarios y las rutinas, comprender el orden de los acontecimientos, volvernos colaboradores con las responsabilidades de los lugares o espacios donde nos referenciamos.
- b) Higiene: hacernos cargo de nuestra propia higiene de dientes, manos, cuerpo, comer correctamente sin ensuciarnos, asearnos la nariz, estornudar con resguardo, en general tener autonomía en nuestra propia higiene.
- c) Vestido: tener el control de nuestro cuerpo para poder dominar el cambiarnos de ropa, quitarnos el suéter o atarnos las agujetas.

- d) Alimentación: establecer horarios de desayuno, comida o cena, establecer una actitud positiva sobre la alimentación equilibrada, abrir recipientes, beber agua sin derramar, recoger los utensilios que ocupamos para alimentarnos, entre otros.
- e) Descanso: generar horarios de descanso, generar rutinas para propiciar el buen descanso y el sueño reparador.
- f) Convivencia: la utilización de las llamadas “palabras mágicas” (por favor, gracias), pedir permiso, compartir materiales, utilizar un tono de voz adecuado para los lugares, etc.

Igualmente es indispensable establecer hábitos de trabajo tales como permanecer sentado, concentrarse en la tarea, seguir indicaciones, trabajar con limpieza, entre otros; por último, establecer hábitos de autonomía, importantes de sobremanera para la maduración de esta etapa escolar, tales como: localizar materiales que necesita, tomar agua, ir al baño solo, realizar trabajo por sí mismo, etc.

Establecer rutinas a nuestros ritmos biológicos nos permite generar una adaptación hacia nuestro medio mediante hábitos a nuestras conductas diarias. Los hábitos y las rutinas son signo de constancia y regularidad, fundamentales en la vida familiar y escolar. Debido a ello, son parte fundamental de los logros alcanzados como elementos madurativos en la educación preescolar, permitiendo así que los niños y niñas que asisten a la escuela logren un mayor elemento adaptativo, mismo que se verá reflejado y hará la diferencia con aquellos niños que no cursen el grado escolar debido a los mitos aún existentes con los padres de familia sobre que el preescolar es “solo juego”, “no es necesario”, “con que cursen sólo tercero es suficiente”, o algunos otros.

Por todo lo anterior, el establecimiento de hábitos y rutinas permitirá al niño o niña estar mejor adaptado a su medio, lo que garantiza mayores habilidades para la

vida. Debido a ello, se plantea la siguiente presentación que se sugiere como un tema para dar en plenaria en alguna reunión con padres de familia para poder lograr por medio de esta coparticipación generar conciencia de la importancia del tema, y así poder tener el reforzamiento de estos elementos en casa, logrando así una mejor conciencia y establecimiento de hábitos y rutinas.

Esta presentación la pueden encontrar en link...

<https://docs.google.com/presentation/d/1d7HYT2iMUkgTLoNBgYFdcTwsxtSellNE/e/dit?usp=sharing&oid=107705652569010490795&rtpof=true&sd=true>

Fotos de Presentación

1. **LA EDUCACIÓN COMIENZA EN CASA**
HÁBITOS Y RUTINAS QUE ES NECESARIO FOMENTAR EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR
Autora: Profra. Eudith Karol Prey Andros
Jardín de Niños Santa Ana Babilon CCY 18746883W
Municipio de Zumpango, Estado de México.
07 de mayo 2023

2. **OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN:**
Informar a los padres de familia de niños de preescolar sobre la importancia de fomentar hábitos adecuados desde casa y en la escuela a través de la sesión en línea.
• Duración: 1 sesión de 60 min.
• Modalidad: en línea

3. **IMPORTANCIA DE GENERAR HÁBITOS EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR**
• Hábitos: modos de actuar que aprendemos para hacer nuestras actividades diarias y organizarlas.

4. **Alianza Familia - escuela**
• La educación es una tarea compartida de padres y profesores. Por esta razón, los hábitos y las rutinas, entre otros aspectos, deben ser iguales en casa y en el colegio, en medida de lo posible. (Carmen Ibáñez Sendín, 2006).

5. **MITOS DE PORQUE NO GENERARLOS**
Resaltar: los hábitos deben enseñarse desde que son pequeños, diversas investigaciones mencionan que cuando más pequeños empezamos a trabajar con la generación de hábitos se interiorizan mejor.

6. **LAS PRINCIPALES FUNCIONES QUE DESARROLLAMOS AL TRABAJAR RUTINAS Y HÁBITOS EN EL ENTORNO INFANTIL SERÍAN (ZABALZA, 2010):**
• Tener un marco de referencia. Cuando se le enseñan la rutina, los niños se sienten más seguros en su vida cotidiana al tener un patrón de actividades.
• Se genera seguridad, además así se va unificando conductas.
• Se genera un hábito temprano, al enseñar los hábitos cuando el niño está aprendiendo la escritura puede saber así de la letra que leer antes y así leerlo.
• Favorece procesos de escritura legítima, ya que a los niños se les enseña a escribir en el entorno cotidiano a través.
• Favorece el desarrollo cognitivo, al enseñar a leer ayuda a los niños a leer y a escribir.
• Favorece el desarrollo emocional, al enseñar a leer ayuda a los niños a leer y a escribir.

7. **PRINCIPALES RUTINAS A TRABAJAR**
Orden: Mantener un horario para trabajar en casa, tener un espacio de trabajo, tener un escritorio o una silla adecuada, tener un escritorio o una silla adecuada, tener un escritorio o una silla adecuada.
Higiene: Lavarse las manos con agua y jabón, usar mascarilla, usar guantes, usar mascarilla, usar guantes, usar mascarilla.
Vestido: Usar ropa adecuada, usar ropa adecuada, usar ropa adecuada, usar ropa adecuada, usar ropa adecuada.

8. **PRINCIPALES RUTINAS A TRABAJAR**
Alimentación: Comer alimentos saludables, comer alimentos saludables, comer alimentos saludables, comer alimentos saludables, comer alimentos saludables.
Descanso: Dormir lo suficiente, dormir lo suficiente, dormir lo suficiente, dormir lo suficiente, dormir lo suficiente.
Convivencia: Respetar a los demás, respetar a los demás, respetar a los demás, respetar a los demás, respetar a los demás.

9. **HÁBITOS IMPORTANTES A LOGRAR EN LA ESCUELA**
Hábitos de trabajo: Participar activamente en clase, participar activamente en clase, participar activamente en clase, participar activamente en clase, participar activamente en clase.
Hábitos de convivencia: Respetar y tener el material o el espacio que se necesita, respetar y tener el material o el espacio que se necesita, respetar y tener el material o el espacio que se necesita.

PARA LOGRARLO CON ÉXITO ES IMPORTANTE CONSIDERAR:

- **Interactuar según el nivel de madurez de los niños:** Escuchar al niño cuando comienza a hablar y a seguirle las manos, luego al caminar y después reconocer la mano derecha y la izquierda.
- **Comunicar:** Cuando el niño de 18 meses comienza a hablar, debe ser escuchado y sus palabras deben ser reconocidas.
- **Interactuar con los niños:** Los niños deben ser escuchados y sus palabras deben ser reconocidas.

10

EVITAR

- Los gritos
- Bajar castigos y amenazas
- Obligar o hacer las cosas por los niños
- No se trata de ser tan estricto con los horarios



11

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- 1. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.
- 2. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.
- 3. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.
- 4. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.

12

REFERENCIAS

- 1. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.
- 2. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.
- 3. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.
- 4. Gómez, M. (2016). *Los niños de hoy y el desarrollo del lenguaje oral y escrito*. México: Trilce.

13

Conclusiones

Debido a la maduración de la que los niños son participes tras cursar los diferentes grados escolares, es muy importante darnos cuenta que tanto los hábitos como las rutinas, nos ayuda a ir siendo conscientes de las capacidades y habilidades que podemos alcanzar, igualmente estos contribuyen a formar niños y niñas más autónomos, independientes, seguros de sí mismos; con confianza al saber que pueden y están capacitados para lograr diversas cosas sin la ayuda de los adultos.

Los niños y niñas tendrán la madurez para intentar seguir siempre el mismo orden en las acciones de los hábitos, por ejemplo: al levantarnos primero vamos al baño a orinar y a lavarnos las manos, luego almorzamos y después recogemos la mesa.

Es posible que el ritmo de vida tan ajetreado de hoy en día nos haga ser poco constantes y estructurados, lo que no permite establecernos en rutinas y hábitos, igualmente los mismos padres en muchas ocasiones no son conscientes de la importancia de formar y establecer esto en los niños, escudándose en que aún son pequeños, que no es importante aprenderlos ahora pues lo harán más grandes, en fin. Sin embargo, ésta demostrado que los hábitos y el establecimiento de rutinas permite en niños y niñas ser mayormente tenaces, regulados, conscientes de sus responsabilidades y a completar todo aquello que inician.

Es importante considerar que para establecer hábitos y rutinas será necesario tener un orden, quizá no estricto, poco flexible para que los niños vayan poco a poco interiorizándolos, pero debemos mantener un orden en los pasos y

cumplirlos, aunque tengamos que agilizarlos debido al ritmo de vida. Pero siempre ser constantes.

Antes de empezar con un hábito o rutina podemos anticiparnos a lo que va a pasar; conocer cuánto va a durar lo que estamos haciendo, qué vendrá después, cuales son los aspectos positivos de lo que estamos haciendo... de esta forma la transiciones costarán menos, pues los niños y las niñas entenderán estos pasos y se sentirán seguros. También, potenciarán su autonomía personal, ya que si los niños y las niñas conocen lo que deben hacer a continuación o lo que va a suceder, podrán hacerlo por su propia iniciativa.

Debemos evitar en lo posible 4 elementos importantes que sabotean el establecimiento de hábitos y rutinas:

- Las prisas
- Evitar castigos y amenazas
- Obligar a hacer las cosas por las malas
- No se trata de ser tan estricto con los horarios

Con todo ello, lograremos tener la interiorización de los hábitos y rutinas necesarias para la maduración de los niños.



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Referencias

Ibañez, C. (2006). *Los padres en la escuela infantil. Relaciones, información y participación. El proyecto de educación infantil y su práctica en el aula.* Madrid: La Muralla.

Moreno S. Eva (2014). *Libro de las Familias. Educación Preescolar.* México: SEP.

SEP (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar.* México: SEP.