Número 10.658 / septiembre-octubre 2013
www.escuelainfantil.net

escuela infantil

Disfruta de nuestras fichas
en el inicio del curso

WELCOME BACK TO SCHOOL

Hábitos y rutinas en el periodo de adaptación

Nos apoyamos en los hábitos y las rutinas

Con el inicio del curso escolar, y para conseguir que el periodo de adaptación sea un éxito, es importante modificar lo menos posible los hábitos y rutinas del pequeño que acude al colegio por primera vez. Convertir sus costumbres en nuestras aliadas puede ser la clave.

Mañana es el primer día de cole! ¡¿Bien?! Esta frase, sobre todo en aquellos casos en los que el niño acude por primera vez al centro educativo, tendría que ser motivo de alegría porque nuestro pequeño inicia o vuelve al cole a relacionarse con otros niños, a desarrollarse, a aprender y pasarlo bien, pero, en ocasiones se convierte en un momento traumático para los padres y por consiguiente para los hijos. Las dudas sobre si cuidarán bien a nuestros niños o no, si las maestras le podrán dedicar tiempo a todos los niños o cuánto tiempo le costará a nuestro hijo adaptarse a la nueva situación inundan las mentes de los padres con la llegada del mes de septiembre. El llamado proceso de adaptación es el periodo que los niños emplean en aceptar el hecho de tener que ir a la escuela. No consiste sólo en que el niño deje de llorar, sino que deje de presentar actitudes de rechazo a la escuela, a los maestros y maestras y consiga integrarse en ella.

Uno de los elementos a tener en cuenta en este proceso de adaptación es la importancia de los hábitos y rutinas.

Tal y como afirma Rafael Sanz Núñez en "Educación Infantil de 0 a 3 años. Una guía práctica" "al comienzo de asistir a la Escuela Infantil, para el niño todo es muy novedoso y ha de enfrentarse a muchos cambios que le producen inestabilidad. Los espacios son nuevos, así como los colores y los objetos. Las formas de tomarles en brazos son distintas, las caras que ven, los horarios, las rutinas, todo es diferente, y a todo han de adaptarse. Lo más importante es esforzarse en reducir todo lo posible el número de estos cambios con el fin de ayudarles a superar el proceso. Es importante que sus objetos personales o también llamados transicionales -chupete, biberón...- sean los mismo que utiliza habitualmente, que sean los cotidianos".

Para saber un poquito más sobre hábitos y rutinas, nuestra experta en atención temprana y maestra de Educación Infantil, María Algueró, despeja alguna de nuestras dudas.

ADQUIRIR HÁBITOS

La repetición de los actos forman hábitos y la repetición de los hábitos forman virtudes. Para que un niño se sienta seguro tiene que adquirir hábitos. Los niños no conocen el orden de las cosas cuando nacen, por lo que los adultos debemos enseñarles a organizar su vida mediante horarios estables asociados a rutinas, es decir, a través de actividades que se hacen todos los días de la misma manera. Se repiten rituales que ayudan a que el niño vaya asimilando un esquema interno que convierte su mundo en un lugar predecible y, por lo tanto, seguro. La alimentación, sueño e higiene son los primeros hábitos que tienen que aprender los niños. "La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad." (R.Driekurs)

¿QUÉ SON?

Pero, qué son los hábitos y rutinas y cuál es su importancia

• La rutina es una costumbre personal establecida por conveniencia y que no permite modificación, es decir, es inflexible; por ejemplo, colgar la bata en la percha antes de salir de clase.

EL SUEÑO

La siesta y descanso tras haber comido y haberse aseado, un descanso del juego, de la actividad y un reconfortante sueño para recargar pilas son fundamentales para superar el día con éxito. Pero, evidentemente, el niño ni está en su casa, ni en compañía de sus progenitores por lo que este relajante momento se puede convertir en un problema. Acompañar este acto de palabras afectuosas, de su chupete, de un entorno cálido, con música relajante, instrumental serán claves en este momento del día.

No podemos olvidar que:

• Los niños de más de un año necesitan al menos **12 horas diarias de sueño**. Se recomienda repartirlas entre la noche y una o dos siestas cortas durante el día.

• La hora más propicia para acostar al bebé de estas edades es la que transcurre entre **20:30h y 21:30h de la tarde**. Si observamos la hora a la que el niño empieza a mostrar señales de cansancio, lo conveniente es establecer esa hora como su **"hora de dormir"**.

• A estas edades el niño ya debe haber aprendido a **dormirse solo en su cuna** y conviene acostumbrar a los bebés a **dormir a oscuras** desde pequeños. También se recomienda establecer rutinas para facilitar la adaptación del bebé a la vida escolar y evitar horarios diferentes los fines de semana o en vacaciones.

Es recomendable que un tiempo antes del inicio del curso se vaya introduciendo al menor en los horarios que repetirá a lo largo del curso.

• El hábito es un mecanismo estable que crea destrezas y que además podemos usar para distintas situaciones: por ejemplo, abrocharse. Según Antonia Fernández Gutiérrez "Son costumbres, actitudes, formas de conducta o comportamientos que conllevan pautas de conducta y aprendizaje. El hábito bien adquirido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos".

• Los hábitos y las rutinas aportan un mecanismo importantísimo de constancia y regularidad y, por eso, son fundamentales tanto para la vida familiar como la escolar.

Hábitos y rutinas en la escuela infantil

En la Escuela Infantil es esencial el mantenimiento de la rutina ya que es la base fundamental para la adquisición de la autonomía y el aprendizaje de valores en el aula. Aprender hábitos es una forma de ordenar, programar y adquirir hábitos de autonomía, responsabilidad, bienestar y relación adecuada con los otros.

• **La entrada**: este momento es clave para el desarrollo del día. Se recibe con afecto y alegría al niño. Deberemos transmitirle confianza, comunicar aspectos de interés o escuchar lo que se nos dice porque será fundamental para el resto del día

• **Momento de Higiene personal**: los cambios de pañal, el aseo... se convierten en momentos de intercambio físico.

• **El juego**: tanto en el aula como en los patios de juegos o psicomotricidad es el momento propicio para el desarrollo del juego libre, momento de tomar decisiones, intercambio de juguetes con los compañeros, iniciación a la comunicación, resolución de conflictos... Un momento para el esparcimiento y la diversión, bien individual o colectiva.

• **La comida**: respetar las pautas del comedor como permanecer sentado, mantener puesto el babero, esperar la comida, poco a poco adquirir mayor autonomía y comer solo, pasar de la comida ligera a incorporar primeros sólidos... Una dieta sana y equilibrada y hábitos de higiene son los fundamentos de este momento del día.

• **El aseo**: tras un sueño reparador, debe haber nuevamente aseo como peinarse, ponerse colonia...

• **La merienda**: los niños y niñas que salen por la tarde, meriendan, se asean y realizan diferentes actividades hasta que llegan los padres, tales como: psicomotricidad, juego libre, pintura...

• **La salida**: En este momento se comenta a padres y madres cómo ha ido el día, se entrega la agenda rellena y se recibe información.

> "Es importante que los objetos transicionales del niño, como el biberón o el **chupete, sean los mismos que utiliza en** casa, que sean sus cosas habituales y cotidianas"

La actitud de los padres

La actitud de los padres frente al periodo de adaptación del niño es la misma que el niño muestra hacia la escuela. Por tanto, es importante mostrar confianza, seguridad, y tranquilidad.

Es importante tener muy claro que los primeros educadores son la familia. A partir de ahí, en la escuela, se refuerzan y se ofrecen aprendizajes nuevos en situaciones que no se dan en la familia. Para que un hábito se adquiera con éxito es importante tener presente que debe darse en un mismo momento.

Debemos tener claro que además de enseñarle, hay que elogiar al pequeño por sus actividades y sus logros tanto en el centro educativo como en casa. Premiar cualquier avance y reconocer sus éxitos es la manera más efectiva de que repita de forma habitual lo aprendido y vaya mejorando a medida que sus capacidades se desarrollan.

Orientaciones sobre hábitos de autonomía

Los niños han de aprender a dormir, co-

Los niños tienen que aprender a dormir, comer, asearse... por sí solos. Estas prácticas son fundamentales para **adaptarse a la escuela y tienen que ser reforzadas en** casa. El paternalismo exagerado puede ser un obstáculo.

mer, asearse por sí solos, de forma autónoma y el principio fundamental para enseñarles es muy sencillo: "cuando vea que su hijo hace algo bien, prémielo con una alabanza, sonrisa, abrazo...". Recuerde que "toda conducta que recibe un premio tiende a repetirse". Por tanto premie la conducta que quiere que se repita. Hágalo de la siguiente manera:

• Para usar correctamente el premio o refuerzo hay que seguir unas pautas inmediatamente, cada vez que aparezca la conducta.

• Cuando su hijo realice alguna conducta inadecuada no preste excesiva atención a la misma. La atención es un refuerzo que hace que aumente la frecuencia de emisión de tal conducta. Recuerde que un niño necesita recibir atención de sus padres. Si la única que recibe es la negativa – cuando hace algo mal-, la aceptará porque esa es mejor que nada.

• No emplear tácticas de "si haces...te doy..." porque es una forma de chantaje.

• Las normas que le demos deben estar muy claras.

• Padre y madre deben ser coherentes y no discutir frente al niño decisiones tomadas por el otro.

• Sean constantes en las posturas que adopten.

• Se deben favorecer las relaciones de su hijo con otros niños.

• La llegada de un nuevo hermano puede provocar celos.

• No haga comparaciones entre los hermanos.

• Evite el paternalismo exagerado. Los niños son capaces de realizar actividades complejas y los padres no deben impedirlo.

La alimentación en la escuela

La elaboración de dietas personalizadas debido a problemas alérgicos u otras enfermedades se lleva a cabo en estrecha colaboración con los padres y, siempre, bajo la constante supervisión del pediatra. El menú se entregará a los padres a principio de cada mes con objeto de que las cenas y menús de fin de semana se elaboren complementando la dieta escolar para así satisfacer de manera adecuada las necesidades nutricionales del niño.

Como parte fundamental de la alimentación, en la Escuela potenciamos en el niño la adquisición de hábitos correctos de higiene y comportamiento en la mesa:

• Lavarse las manos antes y después de comer.

• Utilizar el babero para limpiarse.

• Utilizar correctamente los distintos útiles de comida –plato, cuchara y tenedor-.

• Mantenerse sentado en la mesa durante las comidas.

• Respetar la comida de los compañeros.

• Colaborar en las tareas de recogida.

Estas pautas deben mantenerse en casa.

MARÍA ALGUERÓ
Experta en Atención Temprana
Maestra de educación Infantil (especialista 0-3)
Educadora de Masaje Infantil. Psicomotricista
Instructora Independiente Cincodeditos
Instructora de Porteo
www.atencionycuidadosdelbebe.com