

CREAR HÁBITOS Y RUTINAS.



DISTINGUIAMOS CUATRO CONCEPTOS:

HABILIDAD: Destreza en el ejercicio. Capacidad para resolver determinadas situaciones.

HÁBITO: Ejecuta una conducta en momento oportuno. Automatización relativa de la acción. Constante y flexible. Identidad propia.

- Habilidad cualidad de ejecución.
- Hábito aplicación de habilidad.

RUTINA: Automatización de los hábitos. ◦ Proceso repetitivo. ◦ Educador establece el momento. ◦ Repetición innecesaria.

AUTONOMIA: Prescinde de ayuda para la toma de decisiones. Depende de sus capacidades y del entorno.

EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS IMPORTANTE:

EN EL MISMO LUGAR
DE LA MISMA MANERA
EN EL MISMO TIEMPO

ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ¿CÓMO SE ADQUIEREN?

- RELACIONES AFECTIVAS ◦ Se aprenden por imitación mediante el juego.
- COTIDIANEIDAD ◦ Proceso se realiza dentro de su entorno natural y familiar. ◦ Momentos diarios de referencia temporal.
- INTERRELACIÓN FAMILIA-ESCUELA

PROGRAMACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

Un hábito es un aprendizaje a largo plazo, que requiere un trabajo constante y planificado. Está adquirido cuando el niño@ reconoce la situación y lo hace sin que nadie le obligue. Hábito
----Objetivo final -----Autonomía.

Consideraciones del proceso: - Valorar el grado de dificultad - Acciones que se descomponen - El orden de ejecución - El tiempo - Las veces que se debe realizar - Instrumentos o recursos.
SEMÁFORO DE LAS CAPACIDADES.

FASES DE APRENDIZAJE: Preparación - Aprendizaje -Automatización - Consolidación

HÁBITOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

CONSIDERACIONES PREVIAS ◦ No querer acabar antes de hora ◦ Realizar pequeños rituales ◦ Calma en el momento de la comida (Atracción) ◦ Evaluar el desarrollo del niño@ ◦ Tener en cuenta cambios de: alimentos -lugar y formas de comer

ADQUISICIÓN.

De 1 a 3 años Comportamiento en la mesa:

Comer sentado

Al final de la etapa comer solo

Alimentos sin triturar

Necesita aún babero

Compañía Utilización de cubiertos

La cuchara es el primero que aprende

Al final cuchara y tenedor

Corrección con la bebida

De biberón (noche) a vasos especiales

Preparación de alimentos

Fuera de la cocina Participación en la preparación del entorno

Poner y quitar objetos sencillos de la mesa.

De 1 a 3 años aprenderá a: ◦ Utilizar la cuchara, el tenedor y el vaso. ◦ Mesa limpia ◦ Masticar ◦ Llevar platos ◦ Esperar el turno ◦ Comer de todo ◦ Recoger la mesa ◦ Usar la servilleta ◦ Lavarse las manos antes y después de comer.

De 3 a 6 años Comportamiento en la mesa Estar sentado hasta finalizar No hacer tonterías comiendo Utilización de cubiertos Mayor control con los cubiertos (óculo-manual) Corrección con la bebida No biberón (noche) Sostener el vaso con una mano Al final debe ser capaz de servir agua Preparación de alimentos Ya puede participar en elaboraciones sencillas Participación en la preparación del entorno Poner, quitar y limpiar objetos de la mesa Controlar proporciones ◦ Separar los huesos ◦ Utilizar tenedor y chuchillo. ◦ Pelar frutas ◦ Lavarse los dientes ◦ Servir ◦ Poner y quitar la mesa ◦ Diferenciar y valorar los distintos alimentos ◦ Diferenciar sabores y gustos.

HÁBITOS RELACIONADOS CON EL DESCANSO Y EL SUEÑO

El descanso es una necesidad relacionada con el bienestar y la salud, nos ayuda a recuperar energías. Motivaremos a los pequeños para que aprendan a dormir y despertarse solos, sin miedos. Para los problemas, debemos tener en cuenta: ◦ Horario - Actividades ◦ Condiciones ◦ Pautas de actuación claras ◦ Características individuales Programación del hábito La hora del descanso se tiene que programar para conseguir mejorarla, para ello hay que tener en cuenta tres momentos: - Antes de dormir - Durante el tiempo de descanso – Después.

Medidas: ◦ Enseñarle aceptar que debe dormir. ◦ Ayudarles a relajarse. ◦ Realizar solo actividades propias de su edad. ◦ Ayudarle a vencer el miedo a la oscuridad. ◦ Enseñarle a identificar el cansancio. ◦ Que comprenda que no todos duermen a la misma hora. ◦ Estabilidad ambiental. ◦ Acompañándolo a dormir y a despertarse, le podemos ayudar y se sentirá seguro.

ADQUISICIÓN DE LOS HÁBITOS DEL DESCANSO Y EL SUEÑO

De 1 a 3 años ◦

Despertar: Los primeros meses intranquilo

Cuando ya camina busca compañía 3 años se entretiene más

Dormir: Los primeros meses no necesita ayuda De 6 a 8 meses habitación separada Hasta los 2 años chupete para dormir Para ayudarle a dormir contarle cuentos.

De 3 a 6 años ◦ Despertar

Ha de ser capaz de despertarse solo ,Ayudarle si tiene pesadillas, Aceptar que no está con el adulto ,Empieza a autocontrolarse Dormir, Unas 12 horas diarias,Controlar estrategias, Poder

dormir fuera de casa ,Prepararse para ir a dormir.

De 1 a 3 años ◦ Quitarse prendas sencillas ◦ Participar en el desvestirse ◦ Puede utilizar objetos que le ayuden a dormir ◦ Despedirse para acostarse ◦ Despertarse sin llorar ◦ Dormirse solo.

De 3 a 6 años ◦ Participar en la organización para ir a dormir ◦ Arreglarse después del descanso y recoger ◦ Respetar el descanso de los demás.

HÁBITOS RELACIONADOS CON LA HIGIENE

La higiene corporal: - Es una necesidad - Asimilación de acciones y secuencias - Repercusiones de una buena higiene - Periodicidad adecuada - Actitudes positivas y activas - La higiene corporal.
Control de esfínteres: - Aprender el funcionamiento - Comprender proceso de evacuación

HÁBITOS RELACIONADOS CON EL VESTIDO

Acciones de vestirse y desnudarse - Aspectos general tras vestirse - Cuidado de la ropa



© 2010 Programa "Muy Feliz Preescolar" del Comité Mexicano Latino (CML) de la UNICEF, con el apoyo técnico de Sara Torres



