

## CÓMO CREAR HÁBITOS Y RUTINAS EN CASA

### ¿Qué rutinas debemos establecer?

En un principio son las necesidades biológicas del niño las que marcan los ritmos y frecuencias necesarias para desarrollar una determinada actividad y establecer ciertas rutinas en su vida. Las más significativas son:

**Alimentación:** se acordarán unas horas de comida para el desayuno, el almuerzo, la comida y la cena. Hay que procurar en la medida de lo posible que el horario sea respetado y que todos los miembros coman juntos. Que haya tranquilidad, un ambiente agradable, se coma sin prisas y que no haya picoteo antes de estas horas. También fomentaremos en el niño el hábito de comer todo tipo de alimentos, coger adecuadamente los cubiertos, comer con la boca cerrada, sentarse de la forma adecuada... Y procurar que sea una actividad divertida, que el niño no la vea como una obligación.

**Sueño:** Debemos establecer con el niño una hora para irse a la cama, tanto para la siesta como para la noche, y este horario debe respetarse siempre. Si no tiene sueño pues le contamos un cuento o hablamos de lo que ha hecho durante el día. Si tiene hermanos de edades similares deben acostarse a la misma hora, procurando siempre un ambiente silencioso y relajado.

**Control de esfínteres:** lo irá aprendiendo a lo largo de los primeros años de vida, llevando pañales todo el tiempo hasta que esto ocurra. Cuando su cuerpo vaya madurando a nivel orgánico los padres debemos ayudarle a adquirir este hábito convirtiendo la hora de ir al baño en una rutina agradable y divertida. Debemos tener en cuenta los siguientes aspectos: cuando consideremos que el niño está preparado, lo colocaremos en el orinal en determinados momentos del día, fundamentalmente al levantarse y al acostarse, y siempre ser constantes y respetar estos momentos que deben ser relajados sin presionarle. Tiene que permanecer sentado aunque no haga nada. Cuando lo haya conseguido habrá que reforzarle alabándole. También le inculcaremos otros hábitos como lavarse las manos o limpiarse al terminar. Una vez haya adquirido el hábito, sólo se mantendrá como rutina el momento de levantarse y el de acostarse.

**Higiene:** esta es fundamental en el desarrollo de los niños ya que con ello se evita la aparición de enfermedades, se sentirán cómodos y seguros y así tendrán un adecuado desarrollo social porque al estar aseado el pequeño se sentirá aceptado y podrá integrarse en el grupo.

Las rutinas sobre higiene:

1. Serán básicas: aseo diario al levantarse, antes y después de cada comida, baño diario, aseo tras ir al servicio, antes de ir a dormir...
2. Cada rutina debe tener sus propios hábitos: peinarse, lavarse las manos, ducharse, cepillarse los dientes, cortarse las uñas... Nosotros seremos los que les indiquemos qué hábitos desarrollarán en cada una de las rutinas.
3. Debemos ser constantes en su realización.
4. Sería interesante compartir con el niño alguna de ellas para servirle como modelo, por ejemplo, lavarnos los dientes juntos, las manos antes y después de comer...
5. Todas las rutinas deben ser compartidas por todos los miembros de la casa.
6. Procurar que todas estas actividades las realicen de forma agradable, incluso a través de juegos, canciones, cuentos...

**Tareas del hogar:** Es importante iniciar en el niño rutinas relacionadas con las tareas del hogar siempre acordes con su edad, tales como poner y quitar la mesa, recoger su habitación, hacer su cama cuando son más mayores,...

**Escuela:** cuando nuestros hijos empiezan a ir a la escuela es necesario que adquieran la rutina de asistencia, ya que será el eje de referencia sobre el cual se organizarán todas sus actuaciones.

1. El pequeño debe saber que todos los días (excepto los fines de semana) deberán ir a la misma hora al centro escolar y volverán a casa a otra hora determinada e indicada por el educador.
2. En esta rutina es muy importante ser constantes, sobre todo cuando el niño es pequeño, porque a veces pensamos que la etapa de Educación Infantil (compuesta por dos ciclos, de 0-3 y de 3-6 años) no es importante y por cualquier motivo (está lloviendo, hace frío...) no lo llevamos. Esto es un error ya que el niño interiorizará que es un lugar donde a veces voy y a veces no.
3. Debemos procurar que vea la escuela como un lugar agradable donde va a aprender y a conocer muchos amigos.

**Tareas escolares en casa:** a medida que el niño crece y los aprendizajes se intensifican, es conveniente ir generando en nuestros hijos ciertos hábitos de estudio en casa para que estos se conviertan en rutinas en la vida de los niños. Es un hábito esencial para que progresen adecuadamente en el ámbito escolar ya que le permitirá afianzar los aprendizajes trabajados en el aula, adquirir nuevos conocimientos, ser autónomos en su trabajo...

La rutina sobre los tiempos de estudio en casa debe acatar lo siguiente:

1. Los hábitos de estudio se van generando a lo largo de la escolaridad del alumno en un proceso continuo y constante.
2. Cuanto más pequeño sea el niño, más fácil nos resultará comenzar a generar dichos hábitos.
3. Centrándonos en los niños de Educación Infantil (más especialmente en el segundo ciclo, la etapa de 3-6 años) podemos generar dichos hábitos de estudio poniéndonos con ellos a realizar pequeñas actividades: -evitando que sea una obligación;-de forma lúdica, jugando (jugar a la oca para recordar los números);-mostrando una actitud de diversión y agrado;-reforzando delante de otras personas lo bien que ha hecho la tarea;-realizarlas siempre cada día y a la misma hora;-explicándole lo que ha supuesto hacer la tarea (lo nuevo que ha aprendido);-poco a poco dejaremos que sean ellos solos quienes hagan las actividades, al principio estando un ratito pero luego marchándonos;-a medida que el niño se escolariza en niveles superiores se irá ampliando el tiempo de tareas;-así mismo iremos enseñándole a organizar su tiempo, el espacio...;-de este modo se concienciará de que es su responsabilidad estudiar y aprender.

Finalmente, nosotros como padres tenemos que concienciarnos y saber transmitir a nuestros hijos la idea de que una vez cumplidas sus responsabilidades, pueden hacer lo que deseen.

**Para plasmar todas estas rutinas podemos elaborar con nuestros hijos un horario donde a modo de juego el niño pueda ver qué tiene que hacer y en qué momentos.**

#### **Bibliografía:**

- Revista Digital de Investigación Educativa "perceianadigital.com" (Artículo "cómo establecer rutinas en la vida diaria de los niños").
- Programa "En familia". APOCLAM
- Escuela de padres. Jesús Jarque García.