

FAMILIAS CURIOSAS

PARA PENSAR EN FAMILIA...

HÁBITOS Y RUTINAS



Una rutina es una costumbre de hacer algo de manera determinada, sostenida, regular y periódica. Cuando una rutina se aprende, se desarrolla un hábito. Establecer rutinas tempranas, de alimentación, descanso e higiene desde el nacimiento, ayuda luego a adaptarse a rutinas sociales y desarrollar hábitos necesarios para vivir en sociedad.

El establecimiento de rutinas familiares, ayuda a lo/as niño/as más pequeños ya que pueden prever lo que sucede y puede manejar la ansiedad; les otorga seguridad y estabilidad, aportan orden, confianza, ayuda a afrontar diferentes situaciones, ayuda a desarrollar su autonomía, aprende de normas y límites, ayudan a madurar. Aprenden qué hacer y qué se espera de ellos /as frente a diversas situaciones. La falta de ellas genera desorden, inseguridad que se traducen muchas veces en comportamientos no deseados ya que no saben qué hacer.

En el Jardín se establecen rutinas a través de los horarios de merienda de higiene, de actividades, de patio, de materias especiales.

En este sentido, las familias ayudan a organizar y planear el tiempo de las rutinas. Así, el/la niño/a aprenderá la secuencia lógica de los acontecimientos para seguirla de forma habitual: después de comer, se debe lavar los dientes.

Cada familia adoptará un horario según sus necesidades, pero es esencial que se tengan en cuenta una serie de aspectos comunes:

- Comidas. Tener unos horarios para comer y en un lugar concreto, la higiene previa, el esperar que todos terminen para levantarse, el conversar y socializar en este momento. Mirarse. Evitar las pantallas.
- Descanso. Lo/as niño/as deben dormir entre 8 hs y 10 hs para su correcto desarrollo. Por ello, es recomendable acordar horarios para ir a la cama y evitar la sobreexposición a pantallas justo antes de ir a dormir. Los profesionales recomiendan la no exposición por lo menos media hora antes del descanso, se pueden proponer la lectura de un cuento, o incentivar la conversación en este momento.

- Higiene. No sólo incluye la ducha, sino también lavarse las manos, cepillarse los dientes después de cada comida, peinarse, entre otras.
- Juego. Los/as niños deben jugar todos los días y no solo esperar ir al Jardín para ello. Es tarea de la familia y la escuela acompañar al niño/a en el ingreso a la cultura, a lo social a ceder al impulso de la acción a través de la palabra. El juego es fundamental, ya que aprende que existe otro, aprende de esperas, de compartir, de repartir y de ganar, de perder de lo permitido y prohibido, de la consecuencia de no cumplir con lo pactado. Entenderá que se va a quedar sin amigos/as si no respeta límites y reglas. El juego tiene valor de lenguaje en estas edades, algo allí se está diciendo
- Momento de ocio. Es importante tener momentos libres, en los cuales se puede desarrollar alguna actividad en familia, con algún integrante en particular, ¡o simplemente no hacer nada! Dar la posibilidad a las/os chicas/os de hacer nada, hace que puedan imaginar, crear o recrear algo conocido. El aburrimiento es la puesta de entrada de excelentes propuestas, conectan con su esencia, exploran imaginan, inventan nuevas soluciones.

Todo ello los ayudará a entender e identificarse con el grupo social en el que han crecido, con sus valores y su cultura, y le proporcionan una trama sólida a partir de la cual consolidan los procesos de desarrollo del pensamiento. Los hábitos y rutinas son asimismo una fuente inmejorable para la consolidación de conductas autónomas, constituyen marcos de referencia para poder actuar. La rutina es para lo/as pequeño/as al decir de Driekurs, lo que las paredes para una casa, que da fronteras y dimensión a la vida. Les brinda sensación de seguridad, sentido del orden.



Equipo Directivo y Docente.