

Rutinas y hábitos: aprendizaje fundamental en la Educación Infantil

Desde un punto de vista genérico, **entendemos por rutinas aquellas actividades que realizamos diariamente de forma regular, periódica y sistémica con un carácter ineludible.**

En cuanto a **los hábitos**, consideramos que **son modos de actuar que aprendemos y/o adquirimos con la intención de satisfacer nuestras rutinas** y que, a través de ellos, nos sentimos más seguros en el modo de obrar ante distintas situaciones.

Es por ello que, instaurar rutinas y hábitos adecuados durante la etapa de Educación Infantil permite desempeñar importantes funciones en relación a la configuración del contexto educativo mediante la secuenciación espacio-temporal de las aulas a través de la repetición de actividades y tareas. De hecho, el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil establece como una de las tres áreas curriculares a trabajar el conocimiento de sí mismo y la autonomía personal.

Por tanto, para promover la adquisición progresiva de la autonomía en las actividades habituales del alumnado, y siguiendo a Zabalza (2010), **las principales funciones que desarrollaríamos al trabajar rutinas y hábitos en el entorno infantil serían:**

- **Ofrecer un marco de referencia.** Una vez que se ha aprendido la correspondiente rutina, el niño o niña es capaz de concentrarse en lo que está haciendo sin pensar ni preocuparse en lo que vendrá después.
- **Generar seguridad**, dado que se trata de una actividad conocida por quien la realiza.
- **Actuar como indicador temporal**, puesto que aporta una percepción sensorial de los distintos momentos en los que debe efectuarse la actividad permitiendo saber qué es lo que hay que hacer antes y qué después.
- **Potenciar procesos de captación cognitiva**, referida a las distintas estructuras que presentan las diferentes actividades a realizar.
- **Desarrollar virtualidades cognitivas y afectivas a nivel metodológico** con motivo de las posibilidades de aprendizaje posterior que tendrán los niños y niñas respecto a la adquisición de estrategias de planificación y organización de los aprendizajes.

De este modo, **debemos considerar las rutinas como puros aprendizajes que contribuyen a una mejora de nuestra capacidad cognitiva**, por lo que se trata de procesos que el alumnado debe aprender en el seno del aula y la familia deberá tenerlo en cuenta para establecer unas rutinas en el hogar que a buen seguro contribuirán al desarrollo psicológico de sus hij@s.



Ahora bien, como todo aprendizaje, y más tratándose de niños y niñas de Educación Infantil, **resulta necesario fijar unas pautas metodológicas que contribuyan a organizar y sistematizar estos aprendizajes adecuadamente** siguiendo siempre el mismo orden en las actividades y mencionando claramente y con cierta frecuencia por parte del profesorado el nombre de la rutina a trabajar.

Igualmente, podría ser interesante establecer un signo explícito que marque la transición de una fase a otra para que los pequeños y pequeñas identifiquen claramente el cambio de actividad que va a producirse.

En cuanto a la secuencia ideal para el aprendizaje de rutinas y hábitos en esta etapa educativa, resulta importante incidir en que debería incluir distintos tipos de actividades para promover la generalización de los aprendizajes a entornos no estrictamente educativos.

Estas actividades podrían ser:

- Individualizadas, en pequeño grupo y en gran grupo.
- Realizadas independientemente por el alumnado.
- Apoyadas por el profesorado o los adultos.
- Con implicación de desgaste físico y de quietud y relajación.
- Realizadas en entornos de interior y exterior.
- Relacionadas con la limpieza propia y de la clase.

Por otro lado, cabe destacar que **las rutinas en Educación Infantil no deben trabajarse como elementos rígidos e impositivos, sino como procedimientos de estructuración** ya que contribuyen a crear un contexto de seguridad a través de la conservación y mantenimiento de pautas. De este modo, cuando los niños y niñas se vayan adueñando de las actividades habituales, irán ganando en posibilidades de introducir matices para su realización.

Es en esta dinámica de flexibilización de pautas, e incluso en las dificultades ocasionales que puedan sobrevenirles, dónde aportarán sus propios aprendizajes y formas de resolución (por ejemplo: una actividad que se alarga más de lo previsto, un pantalón nuevo que no se sabe abrochar, un instrumento cuyo uso desconoce, etc.).

Dicho esto, podríamos identificar como las principales rutinas a trabajar en la Educación Infantil, tanto a nivel curricular como a modo de educación transversal y en el hogar, las siguientes:

- **Orden**
- **Higiene**
- **Vestido**
- **Alimentación**
- **Descanso**
- **Convivencia**

1. EL ORDEN

El orden, no sólo referido al ámbito físico, sino también al temporal a través de los horarios. La importancia de este hábito viene marcada básicamente porque **la organización y el orden en su vida cotidiana se reflejará en su organización interior**, lo que le proporcionará un mayor nivel de seguridad que le permitirá orientarse y desarrollar su inteligencia mejorando significativamente su rendimiento académico.

En cuanto al orden del entorno, no se trata de respetar el orden estético al gusto de los adultos, sino de establecer un lugar para cada cosa facilitando su disciplina interna.

Algunas de las pautas a considerar para contribuir a mejorar el orden del alumnado podrían ser las siguientes:

- Establecer un horario lo más ordenado y claro posible respetándose al máximo por todos y todas.
- Organizar el aula estableciendo un lugar para cada cosa y a su alcance.
- No amontonar materiales escolares ni juegos.
- Enseñar a los alumnos y alumnas a coger de su sitio los juguetes, a utilizarlos y a volver a guardarlos en su lugar.
- Establecer normas y límites respecto al horario, orden y comportamiento del alumnado en el aula de forma que tengan claro en todo momento lo que pueden hacer y lo que no deben hacer.

2. LA HIGIENE

Algunas de las actividades cotidianas relacionadas con la higiene que pueden trabajarse en la Educación Infantil podrían ser las siguientes:

- Control de esfínteres.
- Utilización correcta del inodoro.
- Lavarse las manos, cara y dientes.
- Dejar limpio el lavabo y el aseo después de utilizarlo.
- Sonarse la nariz adecuadamente. Toser y estornudar.
- Peinarse y asearse.



En cuanto a la metodología a emplear en el aula para trabajar estos hábitos se sugiere:

- Programar un tiempo determinado para enseñar los hábitos de higiene en el aula.
- Situar a los alumnos y alumnas en semicírculo.
- Dramatizar la secuencia de acciones para la utilización del inodoro, el lavabo y el aseo de forma autónoma.
- Realizar actividades para aprender cada movimiento, tales como: cortar papel, subirse las mangas, limpiar el lavabo, cerrar el grifo, etc.
- Utilizar el refuerzo positivo para motivar al alumnado en el aprendizaje en lugar de regañarle.
- Aceptar los posibles errores y ayudarles a rectificarlos.
- Felicitarles explícitamente cuando logren el aprendizaje.

3. EL VESTIDO

Habitualmente, los niños y niñas en la Etapa de Infantil no llegan a asumir la responsabilidad de vestirse ni de cuidar sus prendas de ropa, dejando esta tarea en manos de sus adultos.

Ahora bien, resulta fundamental trabajar aspectos del vestido en estas edades para alcanzar un mayor nivel de seguridad en ellos/as.

Algunas de las actividades que podrían trabajarse en el entorno del aula en este sentido podrían ser:

- Calzarse y descalzarse. Quitarse y ponerse los calcetines.
- Quitarse y ponerse la chaqueta o el jersey.
- Quitarse y ponerse la ropa de abrigo.
- Abrocharse y desabrocharse los botones.
- Subirse y bajarse una cremallera.
- Atarse los cordones de las zapatillas.

4. LA ALIMENTACIÓN

Comer es uno de los hábitos que generan mayor índice de conflictos entre los mayores y los pequeños. De hecho, el hábito de la alimentación no sólo está referido a que los niños y niñas sepan utilizar los cubiertos sin ayuda sino que aprendan a comer de todo, que sepan comer la cantidad que cada uno necesita y que lo hagan en el tiempo establecido, lo que dificulta en mayor medida la adquisición del hábito en su conjunto.

Algunas actividades que podríamos trabajar en relación con los hábitos en la alimentación pueden ser:

- Utilización de los cubiertos (cuchara, tenedor, cuchillo).
- Pelar la fruta con la mano.
- Abrir recipientes.
- Beber en vaso.
- Servirse la comida y el agua.
- Utilizar el babero y la servilleta.
- Recoger la mesa y los utensilios utilizados.

Igualmente, también podríamos promover algunas normas de convivencia asociadas a las comidas tales como:

- Comer sin levantarse de la mesa.
- Masticar con la boca cerrada.
- Esperar su turno.
- No invadir el espacio ajeno.
- Comer cada uno su comida.
- No jugar con la comida.



5. EL DESCANSO

Los pequeños, al igual que los adultos, deben compaginar estados de agitación y actividad con estados de descanso, por ello resulta imprescindible establecer rutinas que favorezcan que los niños y niñas se acuesten tranquilos siempre a la misma hora.

Desde el aula, algunas de las actividades que podemos realizar para crear la rutina y el ambiente de siesta pueden ser:

- Establecer un espacio de la mañana en la que tienen que relajarse (normalmente suele coincidir con el último período lectivo antes de salir del colegio).
- Colaborar en la preparación y recogida de colchonetas.
- Descalzarse y calzarse.



6. LA CONVIVENCIA

Desde que nacen, los niños y niñas viven con otros seres humanos con los que necesitan comunicarse y convivir, motivo por el cual se hace necesario trabajar desde el ámbito educativo algunas normas sociales que contribuyan a que la convivencia sea más agradable para tod@s.

Entre dichos hábitos podríamos destacar:

- Saludar y despedirse.
- Dar las gracias y pedir por favor.
- Subir y bajar escaleras teniendo en cuenta a otras personas.
- Esperar el turno en la fila.
- Comportarse en los transportes públicos.
- Cruzar una calle, pasear por las calles, etc.
- No gritar, etc.
- Pedir permiso.
- Aprender a compartir.
- Ponerse en el lugar de otro (empatía).

Finalmente, subrayar que la importancia de trabajar rutinas y hábitos en etapas tempranas, tanto en el aula como en el hogar, radica en la gran repercusión que tiene la organización y estructuración de los aprendizajes en los pequeños desde su niñez de cara a potenciar el adecuado desarrollo de procesos cognitivos complejos en su trayectoria vital.

Para saber más

ANTÓN, E., ROMERA, R., SAAVEDRA, M., SIMAL, M^a M. y VILLAR, M^a R. (2003): **Actividades en Educación Infantil**. Barcelona. Ed. CISSPRAXIS.

GALLEGO ORTEGA, J.L., FERNÁNDEZ HARO, E. (2003): **Enciclopedia de Educación Infantil**. Archidona (Málaga). Ed. Aljibe.

VALLET, M. (2004): **Educar a niños y niñas de 0 a 6 años**. Barcelona. Ed. CISSPRAXIS.

ZABALZA, M.A. (2010): **Didáctica de la Educación Infantil**. 6^a EDICIÓN. Madrid. Ed. Narcea.

Las rutinas en educación Infantil.

www.tacoronte.es/Data/Files/RUTINAS%20ESCUELA%20INFANTIL.pdf

Educación de las rutinas en el hogar.

www.familia.edusanluis.com.ar/2009/03/la-rutina-de-la-vida-familiar.html

¿Por qué es tan importante la educación infantil?

[www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=bf2218e1-d395-49e1-8a6a-55-
adc1ba86b4&groupId=10137](http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=bf2218e1-d395-49e1-8a6a-55-adc1ba86b4&groupId=10137)

Este documento ha sido elaborado por Marta Guzmán Escobar, Orientadora Educativa de los centros CEIP "Fábrica de Armas" y CEIP "Valparaíso" de Toledo.