



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“LAS RUTINAS Y LOS RITMOS EN LOS NIÑOS/AS DE EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORIA ROSA MARÍA MONCADA LACERAS
TEMÁTICA ORGANIZACIÓN TEMPORAL
ETAPA EI

Resumen

Vamos a ocuparnos a continuación de la organización de los tiempos en un centro de educación Infantil, es decir, de los momentos en los que van a ser utilizados los distintos momentos educativos. En concreto trataremos la importancia de las rutinas y hábitos tanto de higiene personal como de alimentación y de su repercusión en la vida de nuestros pequeños y algunos de los criterios más importantes a tener en cuenta a la hora de organizar el tiempo escolar.

Palabras clave

- Rutina.
- Hábito.
- Higiene.
- Enuresis.
- Encopresis.
- Control de esfínteres.
- Alimentación.

1. RITMOS Y RUTINAS COTIDIANAS.

Entendemos por rutinas el hábito de hacer algo de forma mecánica, sistemática y continua en el transcurso de los días, que permite a los pequeños fijar modos de hacer/secuencias que les proporcionan seguridad y confianza en sí mismos y les permite percibir pautas de organización temporal.

Hacen referencia a todas aquellas actividades que se producen cada día de forma regular e ineludible y que, al sucederse en un orden y frecuencia fija, hacen que los niños se adapten más fácilmente a la vida escolar, se sientan más capaces y más animados en la realización de las tareas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Son un recurso didáctico, un medio que facilita tomar conciencia del paso de una situación a otra, siendo sus características: tener los mismos componentes todos los días, ocurre siempre en la misma secuencia, incluye un proceso (planificar, hacer, revisar), posibilita interacciones niño-adulto...

Dentro de las rutinas diarias de la escuela, existen una serie de momentos que constituyen el eje vertebrador de la jornada diaria:

- La llegada al centro: acogida y saludos.
- Asamblea: primer momento de encuentro en gran grupo.
- El desarrollo de actividades: talleres de psicomotricidad, del cuento, de la creatividad... Se podrán realizar actividades de trabajo colectivo o individual.
- Desayuno: se trabajarán hábitos alimenticios y de higiene.
- Recreo al aire libre: tiempo para el movimiento, el contacto con la naturaleza, la arena, los compañeros...
- Relajación: calmar la energía tras el recreo.
- Rincones: trabajo libre por los diferentes rincones.
- Tiempo para el recuerdo: analizaremos el trabajo realizado.
- Recogida y ordenación de materiales.
- La despedida.

Nos proponemos cuidar especialmente los momentos de tránsito entre la escuela y la familia, llegada y salida, recogiendo y proporcionando información puntual que reanudará en un mejor ajuste educativo a las necesidades de nuestros pequeños.

Debemos estar atentos a la planificación del primer contacto de los niños con la escuela, realizando una acogida que pueda facilitar una adaptación sin traumas.

La adquisición de autonomía progresiva en actividades cotidianas como la alimentación, el sueño, el control de esfínteres, la limpieza, etc., tiene una extraordinaria importancia para el niño en su etapa de desarrollo de cero a seis años.

El niño, al principio, depende totalmente del adulto para cubrir estas primeras necesidades biológicas. Pero poco a poco va participando de forma activa en las mismas, hasta que es capaz de resolverlas satisfactoriamente por sí mismo de forma autónoma.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Es importante que los profesores de la escuela infantil conozcan la importancia que tiene en los niños la adquisición de hábitos, y el papel que el adulto juega en este proceso. Asimismo, es necesario que se planteen la educación de rutinas básicas tales como la alimentación, el sueño, el control de esfínteres, etc., entre otras, aspectos que deberán trabajar en la escuela y en colaboración con los padres.

Exponemos principalmente los siguientes aspectos:

- La conducta alimenticia desde los puntos de vista evolutivo y educativo.
- El control de esfínteres desde el punto de vista evolutivo y educativo
- Otras rutinas.

Es importante que el niño vaya consiguiendo una autonomía en sus actividades cotidianas, gracias al proceso de habituación. Ésta tiene la finalidad de crear una forma de conducta estable, regular, dinámica, hábil, capaz de adaptarse a situaciones no sólo repetidas y habituales, sino también nuevas y cambiantes.

1.1. La alimentación.

La alimentación es un complejo proceso de desarrollo psicológico. Para Ajuriaguerra significa al mismo tiempo alimentarse, saciar una necesidad, surtir placer y relacionarse con los demás.

Ya desde los primeros días, los niños manifiestan diferentes ritmos en la absorción. Unos son más rápidos, otros más lentos, unos lo toman de forma espasmódica y otros de manera entrecortada.

Debemos respetar sus ritmos y tener una actitud relajada, además de ser flexibles para adaptarnos a ellos.

Lézine insiste en la necesidad de que el adulto respete los diferentes ritmos, que el niño participe en su alimentación y en la conveniencia de una regularidad y estabilidad en la actitud hacia la conducta alimenticia del niño y en relación con él.

En algunos centros, los niños pequeños comen a veces en la propia clase, por tener el Centro dificultades en la habilitación de un espacio en el que puedan alimentarse ellos solos.

- **Horario.** El niño debe comer aproximadamente cada cuatro horas. Así, por la mañana desayunará en casa, antes de ir a la escuela, y a media mañana en la clase tomará alguna cosa antes de salir al patio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

A medio día almorzará en casa o en el Centro, y a media tarde, antes de salir, puede merendar. Debe controlarse el tiempo que transcurre entre cada una de las comidas.

- **Hábitos.** Debe procurarse que el niño adquiriera los siguientes:
 - La conducta alimenticia debe apoyarse en normas higiénicas y culturales que se cuidarán tanto en casa como en la escuela.
 - El niño debe lavarse las manos antes de cada comida. El educador debe preparar con los niños el tiempo de cada comida, pero sin alargar la espera.
 - Los niños deben comer a su ritmo con tranquilidad y masticando bien. Deben aprender a comer solos, de forma autónoma, en cuanto su madurez motora y cognitiva se lo permitan, lo que lograrán de forma progresiva a partir de un año.
 - Deben interesarse por preparar la mesa, secarla, limpiarla una vez que han terminado, en cuanto su madurez se lo permita.
 - Deben lavarse los dientes después de comer, a partir de los dos años.
 - La actividad de los niños durante la comida, a veces, es excesiva. Deben irse centrando en el acto de comer y en la relación que establecen con los demás durante la alimentación, debiendo ser cada vez más capaces de estar sentados, más o menos quietos, durante la comida.
 - Se ha de acostumbrar a terminar todo lo que se les pone en el plato, a comer de todo y a masticar bien.

1.2. El control de esfínteres desde el punto de vista evolutivo.

El control de esfínteres es otra de las rutinas que el niño debe ir ejerciendo progresivamente y que preocupa a los padres y al propio niño a partir de una edad determinada.

Para conseguir un control tanto de la micción como de la defecación, se precisa un nivel de desarrollo físico, motórico, afectivo y cognitivo.

El niño debe controlar con cierta precisión su cuerpo para conseguir controlar sus esfínteres. De igual forma que no nos extrañamos de que el niño no sepa andar antes de los 12-15 meses o que no manipule con cierta precisión, tampoco debe sorprendernos que no se controle durante el día hasta el año y medio y de noche aproximadamente hasta los 3 años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Debe comprender la situación y lo que los adultos esperamos de él. Y éste es un proceso cognitivo que requiere de muchas experiencias previas y que va consiguiendo progresivamente. Y debe tener también una estabilidad y seguridad afectiva suficientes como para abordar la tarea de control esfinteriano con tranquilidad, sin tensiones emocionales. Todo ello hace que no sea recomendable precipitar la educación esfinteriana antes de la edad indicada de 18 meses para el control diurno y de 3 años para el control nocturno.

Muchos niños que ya habrían conseguido un cierto control realizan regresiones y vuelven a mojarse o ensuciarse en momentos de crisis o conflictos, como el nacimiento de un hermano, la adaptación a una nueva escuela, separación de los padres, muerte de un abuelo, etc.

Los problemas en el control de esfínteres son la *enuresis*, o descontrol de la micción, y la *encopresis*, o descontrol de la defecación. El primero es mucho más habitual que el segundo. Pero el segundo es más conflictivo y es indicativo de que el niño tiene problemas que proyecta mediante la encopresis.

La educación que el adulto imparte desde los primeros meses es fundamental. El hecho de que sea permisivo, que le guste limpiar al niño, o que en cambio se ponga nervioso porque el niño se ha ensuciado y lo cambie con prisas, o el hecho de que sea excesivamente meticuloso o excesivamente dejado, influyen en el posterior control del niño.

A partir de los 5 años, los niños acostumbran a vivir su descontrol nocturno de forma emocionalmente conflictiva, con lo que la familia debe plantearse seriamente ayudarle en la adquisición del control.

Estas situaciones pueden alterar la relación del niño con sus padres y sus compañeros de clase; el niño tiene miedo al ridículo, no quiere hacer actividades que comporten el dormir fuera de casa y está angustiado, con lo que no rinde lo suficiente.

La tolerancia o exigencia del adulto al respecto de la conducta esfinteriana del niño tiene una fuerte repercusión en la adquisición del control.

Los padres no deben exigir al niño mayor control del que puede tener por sus posibilidades madurativas. Si exigen demasiado, frustran al niño, al darse este cuenta de que no responde a las expectativas del adulto.

Las primeras veces que colocamos al niño en el orinal lo hacemos cuando ya se mantiene bien sentado, empieza a entender la situación y a controlarse motóricamente, y lo hacemos a unas determinadas horas, que por experiencia sabemos que son aquellas en las que el niño siente la necesidad fisiológica.

Somos los adultos lo que nos adaptamos a la necesidad del niño y comenzamos a habituarlo a hacerlo en el pañal en vez de en los pañales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

El niño tarda bastante tiempo en solicitar ir al lavabo. Generalmente lo pide cuando ya siente la necesidad, y por eso todavía se moja encima. Poco a poco va controlando su espera y puede acudir al cuarto de baño, desvestirse y no mojarse.

Todo ello es un proceso muy largo. Los adultos no deben precipitarlo excesivamente, pero sí favorecerlo. El niño, durante el día, debe aprender a controlarse cada vez durante un rato más largo. Si no, no llegará fácilmente al control nocturno.

Junto al control de la micción o de la defecación es importante que el niño aprenda a ir solo y de forma autónoma al cuarto de baño, que sepa desvestirse, limpiarse, volverse a vestir, lavarse las manos, etc. En el Centro, el lavabo debe estar en condiciones higiénicas suficientes que permitan una progresiva educación de este hábito.

El cuarto de aseo debe estar limpio, tener papel higiénico, y estar adecuado a la medida de los niños. El lavabo debe estar a la altura de los niños, tener jabón, toallas limpias secas y estar limpio.

El niño debe apropiarse del local del cuarto de baño, conocerlo y, a ser posible, su decoración debe ser motivadora para él.

Algunos niños sufren enuresis nocturna hasta edades bastantes avanzadas. En ello inciden muchas veces los excesivos estímulos mal organizados o inadecuados, ritmos apresurados, exigencias fuertes, inseguridad. A partir del momento en que el niño acepta mal su enuresis, hay que plantearse seriamente el tratamiento de la misma. A veces se consigue en el momento de un cambio de condiciones. Por ejemplo, al asistir a colonias, o al comenzar las vacaciones en una casa de campo, o al pasar unos días en la casa de un compañero. Pero algunas veces no se consigue el autocontrol y debe plantearse al especialista el posible tratamiento del problema.

1.3. Otras rutinas.

Otras actividades cotidianas que el niño debe ir consiguiendo realizar de forma autónoma son:

- Vestirse: primero desvestirse y luego vestirse.
- Limpieza: primero de manos y cara, luego de dientes, saber sonarse, saber ducharse.
- Orden: arreglar sus juguetes, sus ropas, sus trabajos escolares, saberlos recoger, ordenar, empezar y acabar los trabajos, etc.

Todas estas actividades implican el desarrollo de la conducta motora, del control espacio-temporal, de la comprensión de la situación, de las ganas de practicar y colaborar con los adultos, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Todos estos procesos deben educarse tanto en casa como en la escuela. Los criterios educativos deben ser lo más comunes posibles entre las dos instituciones. Lo que no pueden hacer los educadores-maestros de los niños de la escuela de Educación Infantil es escudarse en que estas rutinas deben aprenderse en casa para no programarlas de forma educativa en la institución escolar. Ésta es plenamente responsable de la educación de las rutinas cotidianas de los niños pequeños.

Por ello, es importante que la escuela Infantil se plantee las condiciones estructurales y pedagógicas que pueden facilitar el desarrollo de estas conductas y distribuya de forma adecuada y con antelación los tiempos que contribuirán a la adquisición por parte de los pequeños de la Educación Infantil de los hábitos y rutinas.

2. CRITERIOS PARA UNA ADECUADA DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS.

Siguiendo a Martínez Sánchez (1989), el problema de la distribución del tiempo trae aparejada la consideración y selección de las tareas escolares, lo cual exige el estudio de las necesidades y posibilidades del niño para la adquisición de destrezas, el desarrollo de capacidades y para la progresiva incorporación de contenidos culturales.

El calendario del curso escolar se irá especificando en distribuciones temporales de periodos más cortos (trimestres, meses, semanas) hasta la determinación del horario de la jornada escolar. Para una correcta elaboración del horario, el equipo educativo debe tener en cuenta dos aspectos básicos:

- El plan de actuación respecto a las rutinas y hábitos a conseguir, mediante las actividades cotidianas.
- El plan de actividades de contenido pedagógico, mediante el juego y el trabajo.

En cualquier caso, en la planificación temporal se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Criterios psicopedagógicos:
 - Las características psicoevolutivas de los niños.
 - Respetar la globalidad del niño, evitando segmentaciones arbitrarias.
 - Flexibilidad, se debe evitar tanto la excesiva división del tiempo como la rigidez.
 - Contemplar momentos para satisfacer todas las necesidades que tienen los niños.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- Tener en cuenta el periodo de adaptación.
 - Conjuguar tiempos para las actividades dirigidas con otros para las libres, alternar actividades colectivas con otras individuales o en pequeño grupo.
 - Disponer de rutinas, aprovechar su potencial educativo, convirtiendo los momentos de rutinas diarias en auténticos momentos educativos.
 - Respetar los ritmos individuales, los gustos, aficiones,... de cada persona.
 - Considerar una distribución del tiempo escolar que tenga en cuenta la participación de los padres.
 - Planificar el tiempo que el educador necesita para desarrollar su labor, la reflexión sobre su práctica, el contraste con otros compañeros, su formación permanente...
- Criterios climáticos: ubicación del centro, estaciones del año y condiciones climáticas.
 - Criterios culturales: tradiciones y fiestas populares, peculiaridades de la región o de la localidad.
 - Otros criterios: la edad del niño, la personalidad del educador (su capacidad de trabajo y adaptación a las necesidades del niño) las necesidades sociales de la zona en la que se encuentra el centro, el resto de elementos materiales con que se cuenta (por ejemplo otras aulas), etc.

BIBLIOGRAFÍA:

- Gallego, J. L. y otros. (1984). *Educación Infantil*. Archidona (Málaga): Aljibe.
- Loughlin y Suina. (1987). *El ambiente de aprendizaje*. Madrid: Morata.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Rosa María Moncada Laceras.
- Centro, localidad, provincia: - , La Línea de la Concepción, Cádiz.
- E-MAIL: meiga3@hotmail.com