

ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN DE PALENCIA



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

TRABAJO FIN DE GRADO DE PRIMARIA

**LA IMPORTANCIA DE LA
TRANSMISIÓN DE HÁBITOS Y
RUTINAS EN EDUCACIÓN
INFANTIL**

AUTORA: EVA CABRIA CORRAL

TUTORA: NIEVES CASTAÑO POMBO

PALENCIA, JUNIO DE 2012

RESUMEN

El objetivo de este trabajo, desarrollado como proyecto Fin de Grado, es poner de manifiesto la relevancia del aprendizaje de los hábitos y las rutinas en el contexto familiar y la posibilidad de desarrollar programas de mejora en el aula. Con este propósito, se diseñaron diferentes instrumentos (cuestionarios y hojas de registro) para medir y evaluar el modo en que los alumnos de una clase de Segundo Curso de Educación Infantil llevaban a cabo determinados hábitos (vinculados a aspectos como la alimentación, la higiene, el juego, la conducta cívica y la autonomía personal). Entre octubre de 2011 y mayo de 2012, el periodo que comprende el curso escolar, se analizó el comportamiento de los alumnos y se programaron talleres y dinámicas de trabajo en el aula para fortalecer estos hábitos. Los resultados obtenidos avalan la afirmación de que el núcleo familiar juega un papel trascendental en el aprendizaje de ciertas rutinas, hábitos y normas, que pueden y deben ser consolidados en el aula a través de acciones pedagógicas dirigidas por los equipos docentes. En definitiva, expresan la convicción de que los profesionales de la escuela colaboran en una inmensa tarea a la que son invitados los adultos progenitores.

Palabras Clave: Hábito, rutina, transmisión, familia, autonomía personal, Educación Infantil.

ABSTRACT

The objective of this work, which has been developed as a project Aim of Degree, is to show the relevance of the habits and the routines learnt in the familiar context and the possibility of developing programs of improvement in the classroom. With this intention, different instruments were designed (questionnaires and leaves of registry) to measure and evaluate the way in which the students of Second Course of certain Infantile Education took to end some habits (such as the feeding, the hygiene, the game, the civic conduct and the personal autonomy). From October of 2011 to May of 2012, the period that understands the school year, the behaviour of the students was analysed. In addition, dynamic factories were programmed to fortify these kinds of habits. The got results guarantee that the familiar nucleus plays a transcendental role in the learning of certain routines, habits and norms, which can and must be consolidated in the classroom with pedagogical actions. To sump up, they express the conviction of the professionals of the school collaborate in an immense task to which they are invited the adult ancestors.

Key words: Habit, routine, transmission, family, personal autonomy, Infantile Education.

INDICE

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO	2
---	---

JUSTIFICACION	3
----------------------------	---

Relevancia de la Temática.	3
---------------------------------	---

Antecedente Histórico Familiar.....	4
-------------------------------------	---

Relación con las Competencias del Grado.....	5
--	---

FUNDAMENTACIÓN Y ASPECTOS TEÓRICOS	6
---	---

Fundamentación Teórica.	6
------------------------------	---

Aspectos Teóricos.....	15
------------------------	----

METODOLOGÍA	17
--------------------------	----

Contexto.....	17
---------------	----

Objetivos, Contenidos y Criterios de la temática.....	18
---	----

Proceso de observación.....	20
-----------------------------	----

Desarrollo de instrumentos y análisis.....	20
--	----

Actividades y estrategias de trabajo.....	21
---	----

EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS	30
---	----

Hoja de registro de los alumnos.....	30
--------------------------------------	----

Cuestionario a las familias.....	33
----------------------------------	----

ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO	36
---	----

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
---	----

Conclusiones.....	37
-------------------	----

Recomendaciones.....	38
----------------------	----

La importancia de los rituales en las familias.....	39
---	----

LISTA DE REFERENCIAS	41
-----------------------------------	----

ANEXOS

NOTA:

Como norma general, con el objetivo de facilitar la fluidez de la lectura de este Trabajo Fin de Grado vamos a emplear el sufijo correspondiente al género masculino entendiendo que se está haciendo alusión a ambos sexos.

INTRODUCCIÓN

Antes que nada, me gustaría dejar constancia de que el **Trabajo Fin de Grado** que he llevado a cabo ha sido realizado mientras desarrollo mi ejercicio profesional con escolares de Educación Infantil. No obstante, el proyecto tiene por objetivo alcanzar el Grado de Primaria.

Con el propósito de que el trabajo se soportara sobre una base real y un componente eminentemente práctico, he adaptado su diseño y contenidos al grupo de alumnos con el que este curso trabajo. Concretamente, se trata de un grupo formado por 17 alumnos de 4 años de edad.

Mi trabajo en el aula en el contexto de Educación Infantil me ha permitido observar, desde el inicio del curso y de manera prolongada a lo largo del año escolar, las normas, hábitos y rutinas que los alumnos expresan en el aula. Estas actitudes y aptitudes constituyen el punto de partida de este proyecto. Su observación me ha invitado a reflexionar sobre los mecanismos de transmisión de estos valores en el contexto familiar (transmisión padres-hijos) y el modo en que este aprendizaje afecta a otros ámbitos personales y sociales de la vida del niño. El aprendizaje de este conjunto de normas y hábitos (que incluyen aspectos como la alimentación, la higiene, el sueño, la autonomía, la conducta cívica y el juego) tienen un efecto y una proyección inmediata en el aula y en el trato de los niños con sus compañeros de clase.

Por este motivo, he decidido realizar el Trabajo Fin de Grado sobre **‘La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en Educación Infantil’**.

Pretendo resaltar el papel fundamental que juega la familia en los primeros años de escolarización, ya que muchos de los hábitos, las rutinas, las costumbres y las normas que se adquieren en la familia acompañan a los niños a lo largo de toda la vida. Para ello, los padres deben tener en cuenta la necesidad de inculcar en sus hijos los valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y elevados niveles de autonomía personal.

OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Lo que pretendo a nivel profesional conseguir con el Trabajo Fin de Grado es:

- Reflexionar sobre mi práctica docente con intención de mejorarla.
- Fundamentar de manera teórica mi práctica, basada en diversos autores.
- Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje en diferentes contextos.
- Diseñar, planificar y evaluar trabajos específicos llevados a cabo en un centro.
- Asumir que el ejercicio de la función docente, ha de ir perfeccionándose y adaptándose a las necesidades de cada contexto.
- Adaptar las enseñanzas a las nuevas necesidades formativas y realizar sus funciones bajo el principio de colaboración y trabajo en equipo.

JUSTIFICACIÓN

RELEVANCIA DE LA TEMÁTICA

Durante los primeros años de vida, los padres juegan un papel fundamental en la transmisión a sus hijos de valores, normas, hábitos, rutinas y costumbres. Este conjunto de actitudes y aptitudes serán fundamentales para su desarrollo personal y social y en muchas ocasiones, tendrán un carácter persistente en el tiempo. Durante esta edad, comprendida entre los 3 y 5 años, el aprendizaje opera a través de dinámicas de refuerzo y castigo, y mediante conductas de imitación en figuras “modelo”. Con frecuencia, estos roles son asumidos por los progenitores, con quienes los niños desarrollan sinergias de identificación. A medida que pasa el tiempo, otras figuras, como hermanos o amigos, irán asumiendo ese papel, como lo demuestran numerosas investigaciones (Bandura & cols., Kuh & cols.).

Coincidiendo con la incorporación del niño al Centro Escolar, las conductas de imitación y aprendizaje concurren en varios contextos: en su relación con los progenitores y en el aula, que influye paralelamente a la acción de los padres. Por ende, la relación familia-escuela será esencial para un desarrollo armónico. Padres y profesores elaboran pautas de actuación conjuntas y coordinadas, encaminadas a favorecer la adquisición de hábitos básicos para su autonomía y desarrollo posterior (MEC, 1992).

Los hijos son total responsabilidad de los padres y si deseamos que su integración social sea exitosa, debemos acompañarlos durante todas las fases del crecimiento con conductas ejemplares. Existe contrastada literatura científica que avala el modo en que los malos hábitos durante la edad temprana afectan al crecimiento. Es obvio que los primeros educadores están en la **Familia**. De forma complementaria, la escuela ofrece nuevas pautas y refuerza determinados aprendizajes que no se dan en un contexto familiar.

Si los padres no desarrollan con regularidad actitudes proactivas y prosociales, si sus hábitos de higiene y alimentación son deficientes y si el sueño no se regula de acuerdo a fórmulas saludables, estarán ofreciendo un “modelo” distinto al que promueven los centros escolares. En cambio, si la familia impulsa hábitos de vida saludables, enseñando a sus hijos los beneficios de hacer ejercicio de la práctica del deporte, de descubrir el sabor de nuevos alimentos... daremos un buen ejemplo a imitar y el niño, seguramente, adoptará los mismos hábitos.

Pero, las conductas prosociales, ¿se pueden aprender?. Según Mussen, Conger y Kagan (1988), las conductas de cooperación, de ayuda, sí se pueden aprender siguiendo tres procesos: por un lado, un proceso de **identificación** (sobre todo de los padres); por otro, un proceso de **imitación** de los diferentes modelos de comportamiento (padres, maestros, compañeros...) y finalmente, a partir de la **práctica** en la familia, en la escuela y en la sociedad en general.

Piaget (1967) decía: “Si para aprender física o lenguaje es necesario hacer experimentos y analizar textos, para aprender a vivir en colectividad se necesita tener experiencias de vida en común”.

Consideramos que a los niños se les puede plantear diversas actividades en las que a través de la estimulación cognitiva de la práctica en actividades programadas y de las vivencias reales, puedan experimentar situaciones de relación social.

De cualquier forma, el papel de la familia como agente socializador es sin duda el que le confiere un papel decisivo en el conjunto de la estructura social, pues es dentro del marco familiar donde el niño comienza a tomar contacto con el mundo exterior, y donde su personalidad empieza a adquirir forma. En este sentido, las modernas corrientes psicopedagógicas tienden a resaltar la importancia que para el desarrollo armónico del ser humano representa la existencia de un equilibrio emocional y afectivo durante su infancia, equilibrio que sólo podrá conseguirse mediante la adecuada coordinación entre las instituciones sociales y los padres; a éstos, pues, corresponde en gran medida la tarea de proporcionar a sus hijos la formación y el apoyo indispensable para que puedan llevar a cabo su plena integración en la sociedad.

En conclusión, si queremos que los niños aprendan y desarrollen buenos hábitos, los padres deberán servir de ejemplo y modelo para ellos.

ANTECEDENTE HISTÓRICO FAMILIAR

A lo largo de la historia, la familia ha sido la encargada de llevar a cabo la labor educativa de sus hijos. Esta labor educativa abarcaba, tradicionalmente, toda la educación infantil, cultural, doméstica y profesional.

En este sentido, la labor educativa de la familia se ha caracterizado porque siempre presentaba modelos educativos que ésta entendía como correctos y positivos. La labor educativa realizada por la familia no seguía unos criterios planificados y utilizaba como medios para la transmisión y adquisición de conocimientos la comunicación, la imitación y el uso del refuerzo. En la educación impartida dentro del seno familiar tenía mucha importancia la disciplina, que a veces rayaba en el autoritarismo. Las normas eran las que se habían establecido dentro del propio entorno familiar.

El paso de los años ha traído consigo diferentes cambios en la sociedad que han influido en la transformación de esta tradición educativa llevada a cabo por la familia. La industria y la progresiva incorporación de la mujer al mundo laboral son los más importantes cambios sociales, que han llevado consigo la necesidad de las familias de dejar a sus hijos a buen cuidado y el traspaso de la labor educativa desde la familia a otras instituciones. Esta necesidad de las familias, provocada por una sociedad, en continuo cambio, ha sido estudiada por diferentes investigaciones psicopedagógicas. Estas investigaciones y corrientes, pedagógicas y psicológicas, ponían de manifiesto la importancia de la estimulación temprana y sus repercusiones en el posterior desarrollo de los niños.

Todos estos aspectos, los cambios sociales, la investigación y las corrientes psicopedagógicas, han derivado en la aparición de una institución, como es la escuela, encargada de dar respuesta a la necesidad surgida en la sociedad de atender a los niños en esta primera infancia. Estas instituciones nacieron, en un principio, con un carácter meramente asistencial para cubrir las necesidades básicas de los niños a estas edades. Al hablar de necesidades básicas, nos estamos refiriendo tanto a las necesidades físicas de alimentación o de higiene como a las necesidades psíquicas, de afecto y de relación social.

El carácter de estas instituciones ha ido evolucionando progresivamente, adquiriendo mayor importancia y pasando a ser instituciones con un marcado carácter educativo. De este carácter educativo se deriva la importancia que la educación infantil tiene para el posterior desarrollo de todas las capacidades de los niños y como primer tramo educativo en su vida escolar.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

El trabajo que estoy llevando a cabo se relaciona directamente con las siguientes competencias del Grado en Educación Primaria:

- 2.- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

- 5.- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

- 6.- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

- 8.- Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.

- 10.- Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

- 11.- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

FUNDAMENTACIÓN Y ASPECTOS TEÓRICOS

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

➡ La **Constitución Española de 1978** hace constar y defiende el derecho de todos los españoles a la educación en el artículo 27, punto 1. El punto 2 del mismo artículo expresa que esta educación tendrá como objetivo “el pleno desarrollo de la personalidad humana”, marcando así una pauta a seguir por todas las etapas educativas, incluyendo la infantil.

➡ La **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**, regula en el Título I, Capítulo I, la Educación infantil.

El **artículo 12** del mismo texto legal, en el punto 3 establece que “con objeto de respetar la responsabilidad fundamental de las madres y padres o tutores en esta etapa, los centros de educación infantil cooperarán estrechamente con ellos”.

El **artículo 13** señala que la educación infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:

- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

El **artículo 14**, en el punto 3, aclara que “en ambos ciclos de la educación infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal”.

➡ **Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León**

Artículo 3.– Finalidad

1. La finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas.

2. En el segundo ciclo se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Artículo 4.– Objetivos

La Educación Infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:

- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Artículo 5.– Áreas

5. Se fomentará una primera aproximación a la lectura y a la escritura, así como experiencias de iniciación temprana en habilidades numéricas básicas, en las tecnologías de la información y la comunicación y en la expresión visual y musical, y se potenciará la educación en valores, con especial referencia a la educación en la convivencia y en la igualdad entre mujeres y hombres en los ámbitos escolar, familiar y social.

6. Los métodos de trabajo se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.

Artículo 8.– Autonomía de los centros

6. Con el objeto de respetar y potenciar la responsabilidad fundamental de las familias en esta etapa, los centros cooperarán estrechamente con ellas y establecerán mecanismos para favorecer su participación en el proceso educativo de sus hijos, apoyando la autoridad del profesorado.

Currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil: principios metodológicos

Las actividades en grupo propician la interacción social. Gracias a ellas se potencian diversas formas de comunicación y expresión de sentimientos y emociones, el respeto a distintos puntos de vista e intereses y el aprendizaje en valores. La relación entre iguales favorece, también, los procesos de desarrollo y aprendizaje y las actitudes de colaboración y de ayuda, unos aprendiendo gracias a la mediación de otros más capacitados y éstos estructurando su pensamiento en la medida que han de transmitir sus ideas de forma coherente para poder ser comprendidos.

Es esencial favorecer un ambiente lúdico, agradable y acogedor, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación y relación para que el alumno se sienta a gusto y motivado, aprenda en un clima de afecto y seguridad, mejore en independencia y autonomía, construya su identidad y se sienta aceptado y valorado.

El establecimiento de unas relaciones de confianza entre el maestro y el grupo de alumnos, junto con una educación en valores que potencie la convivencia y la igualdad entre niñas y niños en estas primeras edades, es decisivo.

La creación de normas que regulen la conducta no contradice lo anteriormente expuesto. Es importante establecer unas normas que proporcionen seguridad tanto a los niños como al resto de la comunidad educativa.

Su respeto es primordial para la formación de hábitos, control de impulsos, emociones y deseos, evitar frustraciones y favorecer la autonomía en actividades y juegos.

Los centros escolares cooperarán estrechamente con las familias en el proceso educativo de sus hijos. Es imprescindible establecer una relación basada en la comunicación y el respeto mutuo con el fin de unificar criterios en la educación, intercambiar información sobre los avances y dificultades, conocer distintos modos de aprendizaje y facilitar la colaboración en la actividad escolar. El primer momento de esta relación se produce durante el período de adaptación y se prolonga a lo largo de los tres años como proceso necesario para que los niños tengan referentes claros y sin contradicciones y para que ganen en autonomía, seguridad y satisfacción.

Al inicio de la escolarización es preciso conocer las experiencias que aportan los escolares al aula, su nivel de autonomía y de lenguaje, su dominio psicomotor y sus habilidades manipulativas, las formas de interacción con el entorno y con sus iguales y su capacidad para conocer y representar la realidad.

La recogida de información en este momento y su interpretación constituyen la evaluación inicial y el punto de partida para una práctica educativa ajustada al nivel madurativo de los alumnos. Las reuniones con las familias y las entrevistas de carácter individual, son los procedimientos más adecuados para obtener los datos necesarios y suponen un contacto significativo en la relación familia-escuela.

La observación directa y el imprescindible registro de datos de forma sistemática son los instrumentos más adecuados para la evaluación de los alumnos en este ciclo, evaluación que tendrá su referente en los criterios que el equipo de profesores determine para cada momento del proceso escolar.

Los alumnos y la familia son parte indiscutible de este proceso de evaluación. Es importante que el niño sepa claramente lo que se espera de él; que conozca, con ayuda del adulto, sus logros y dificultades y que valore los resultados de su esfuerzo. Por otra parte, es necesario que las familias tengan una información precisa y periódica sobre el progreso de sus hijos y sobre la programación escolar, para que puedan colaborar de manera coordinada con el centro en la educación de los niños.

Áreas del 2º ciclo de Educación Infantil

Las áreas en este ciclo de Educación Infantil a las que voy a hacer referencia son:

- I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**
- II. Conocimiento del entorno**
- III. Lenguajes: comunicación y representación**

I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Durante estos años se produce un significativo avance en el nivel de autonomía personal y en la independencia con respecto a los adultos. El niño adquiere hábitos de salud, higiene, nutrición, seguridad y prevención que contribuyen al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana, y a la progresiva autonomía.

Objetivos:

- 4. Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- 5. Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- 6. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.

II. Conocimiento del entorno

A lo largo de esta etapa se dan avances significativos en el ámbito social. La vida escolar conlleva el establecimiento de numerosas experiencias que amplían su conocimiento acerca de las organizaciones sociales que le son próximas, modifican el significado que tienen de pertenencia a otros grupos sociales y exige pautas de comportamiento diferentes en nuevas situaciones de relación.

Es importante que a esta edad pueda actuar con autonomía, confianza y seguridad en los ambientes sociales más próximos, que conozca y utilice las reglas que posibilitan una adecuada convivencia y que sepa valorar las ventajas que aporta la vida en grupo, así como reconocer las limitaciones y pequeñas renuncias que exige.

En las interacciones que establece, aprende a relacionarse con sus iguales y con los adultos, y con ello genera vínculos de afecto y actitudes de confianza, empatía y apego, participan en la resolución

de conflictos de manera pacífica y desarrolla valores de colaboración, tolerancia y respeto que constituyen una sólida base para su proceso de socialización.

Objetivos:

6. Identificar diferentes grupos sociales, y conocer algunas de sus características, valores y formas de vida.
7. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.
8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.

III. Lenguajes: comunicación y representación

A través del lenguaje el niño estructura su pensamiento, amplía sus conocimientos sobre la realidad y establece relaciones con sus iguales y con el adulto, lo cual favorece su desarrollo afectivo y social

Objetivos:

1. Utilizar habitualmente formas sociales establecidas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas, solicitar...).
2. Respetar las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico (iniciar y finalizar una conversación, respetar turno de palabra, escuchar, preguntar, afirmar, negar, dar y pedir explicaciones).
3. Ejercitar la escucha a los demás, reflexionar sobre los mensajes de los otros, respetar las opiniones de sus compañeros y formular respuestas e intervenciones orales oportunas utilizando un tono adecuado.
4. Disfrutar del empleo de palabras amables y rechazar insultos y términos malsonantes.

Competencias básicas del 2º Ciclo de Educación Infantil

Una de las novedades que nos ofrece el currículo de la Ley Orgánica de Educación es la incorporación en el Anexo I de las Competencias Básicas. Tema éste sobre el que se han puesto de acuerdo los países de la Unión Europea hasta lograr definir ocho Competencias Básicas que cualquier ciudadano europeo debería alcanzar para desenvolverse en el medio en el que tendrá que vivir. Todo esto significa un cambio en la visión de la educación, en beneficio de todos, pero en especial de nuestros alumnos.

¿Qué son las competencias básicas?

La Ley Orgánica de Educación introduce, como novedad importante, en la definición del currículo el término Competencias Básica. Así, la definición expresa “se entiende por currículo el conjunto de objetivos, **competencias básicas**, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas reguladas en la presente ley” (artículo 6.1).

Por su parte, el Real Decreto (1630/ 2006) que establece las enseñanzas mínimas en Educación Infantil, señala: “en esta etapa educativa se sientan las bases para el desarrollo personal y social, y se integran aprendizajes que están en la base del posterior desarrollo de **competencias** que se consideran **básicas** para todo el alumnado”.

Por todo ello, se entiende por Competencia Básica la capacidad del niño de poner en práctica, en contextos y situaciones diferentes, tanto los conocimientos teóricos, como las habilidades o conocimientos prácticos, así como las actitudes. El concepto de competencia va, más allá del saber estar y del saber hacer o aplicar ya que incluye además el saber ser o estar.

¿Cuáles son?

Según queda establecido en la LOE, se trata de favorecer el desarrollo inicial de ocho competencias básicas. Solamente menciono las que directamente están relacionadas con mi proyecto “**Hábitos y rutinas en Educación Infantil**”.

Competencia en comunicación lingüística

- Iniciarlos en debates en grupo sobre temas y problemas relacionados con situaciones de la vida cotidiana.
- Recrear en el aula situaciones de la vida cotidiana.
- Saber expresar ideas, sentimientos y necesidades.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

- Desarrollar la capacidad para lograr una vida saludable en un entorno saludable.

Competencia social y ciudadana

- Saber escuchar a los compañeros y a los adultos, buscando siempre el diálogo y la negociación como medios para resolver los conflictos que se le planteen.

- Saber relacionarse queriendo ampliar el círculo de amistades y de conocidos.
- Saber convivir con los demás.
- Desarrollar hábitos de comportamiento adecuados y adaptados a los diversos contextos sociales en los que se desenvuelve.
- Aceptar las normas de convivencia de los diferentes grupos con los que se relaciona.
- Comenzar a asumir los valores democráticos, los deberes, las obligaciones y los derechos.
- Aprender a convivir en una sociedad cada vez más plural.

Competencia para aprender a aprender

- Aprender a resolver los pequeños problemas que se le planteen en su vida cotidiana, desenvolviéndose de manera cada vez más autónoma.
- Pedir ayuda cuando no puedan realizar determinadas acciones por ellos mismos.
- Aplicar lo que han aprendido en diferentes contextos y situaciones.

Autonomía e iniciativa personal

- Tener iniciativa y criterio propio para desenvolverse de manera cada vez más autónoma en la vida cotidiana.
- Desarrollar valores personales: dignidad, libertad, autoestima, seguridad en uno mismo, capacidad para enfrentarse a los problemas, perseverancia, responsabilidad, autocrítica, iniciativa, creatividad...
- Desarrollar habilidades sociales: respeto por las ideas de los demás, capacidad de diálogo y trabajo cooperativo...

En definitiva, la inclusión en la LOE de las Competencias Básicas como elemento esencial y vertebrador del currículo es una apuesta por la Educación en el mundo de hoy y también un salto adelante en la concepción del aprendizaje como un proceso continuo para la formación integral del niño de Educación Infantil. Su necesario conocimiento para la programación, el trabajo diario en las aulas y la organización del proceso de enseñanza- aprendizaje en los centros educativos justifican la necesidad de que como docentes, las conozcamos y las trabajemos en nuestras aulas.

Criterios de Evaluación

2. Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás.
3. Participar en una conversación adecuadamente, con claridad y corrección, y valorar que sus opiniones son respetadas.

11. Utilizar las formas convencionales del lenguaje para saludar, pedir disculpas, dar las gracias, etc., y regular su propia conducta.
13. Utilizar el vocabulario adecuado socialmente, rechazando términos ofensivos y sexistas, y disfrutar con el uso de palabras amables.

➡ Relevancia del tema con la Documentación del Centro

La importancia del tema que estoy trabajando se ve reflejado en la mayoría de los documentos oficiales del Centro: PEC (RRI, Plan de Convivencia, Plan de Igualdad de Oportunidades.) y PGA.

Proyecto Educativo de Centro

En el Pto.2 “Señas de Identidad” nos dice: Cada sociedad tiene unas demandas específicas acerca de lo que espera de la escuela. Estas demandas se vinculan al proceso de socialización y se refieren tanto al conocimiento de la realidad social, (normas de conducta, usos y costumbres), como a la preparación para el desempeño de futuras responsabilidades ligadas a la organización del trabajo y al ejercicio de roles sociales.

La educación, sin dejar de atender a los fines individuales, no puede olvidar las finalidades sociales. Una sociedad pluralista como la actual exige junto a la preparación profesional, la atención a valores como la participación, tolerancia e igualdad.

En el Pto. 4.1 “Objetivos en Educación Infantil”:

- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

En el Pto. 9 “La Convivencia en el Centro” nos dice: Apostamos por un modelo educativo que se base más en las normas de convivencia, en la educación en los valores de respeto, tolerancia y solidaridad entre todos los miembros de la comunidad escolar, que en un modelo de tratamiento puramente reglamentista, por lo que entendemos que el Reglamento de Régimen Interior y el Plan de Convivencia y deberán estar enmarcados en estas líneas educativas.

Reglamento Régimen Interior

En el Pto. 4 “Objetivos”:

- Mejorar la disciplina individual y colectiva.

- Fomentar en los alumnos el espíritu de convivencia y solidaridad.
- Adquirir hábitos de limpieza e higiene personal.

En el Pto. 7.2.4 “Deberes de los alumnos”:

- Asistir a clase respetando los horarios establecidos.
- Realizar actividades encomendadas por los maestros.
- Demostrar buen trato y respeto a todos los alumnos y a los profesionales del centro.
- Respetar las normas de organización, convivencia y disciplina del centro establecidas en el RRI.

En el Pto.7.3.3 “Deberes de los padres”:

- Respetar y hacer respetar a sus hijos o pupilos las normas que rigen el centro y colaborar en el fomento del respeto y el pleno ejercicio de los derechos de todos los miembros de la comunidad educativa.

En el Pto.7.3.5 “La convivencia”, nos dice: Los padres deberán estimular a sus hijos en el respeto a las normas de convivencia del Centro.

En el Pto. 8.2.6 “Entradas y salidas”, nos dice: Los retrasos que se produzcan una vez comenzada la clase (9:00h.), y pasados 10 minutos; las puertas se cerrarán y los alumnos no podrán entrar al aula hasta la hora próxima.

Plan de Convivencia

En el Pto. 3 “Objetivos”:

- Fomentar habilidades sociales como: saludar, pedir por favor y dar las gracias.
- Trabajar con las normas de convivencia del aula y del centro, elaborando normas consensuadas con los alumnos.
- Programar charlas para las familias sobre el respeto, la indisciplina su control.

En el Pto. 4 “Actitudes que se pretenden favorecer”

- Llegar con puntualidad.
- Tratar con respeto y consideración a todos los miembros de la comunidad educativa.
- Aprender habilidades pacíficas y no violentas en la resolución de conflictos.

Plan de Igualdad de Oportunidades

En el Pto. 2 “Objetivos”:

- Fomentar la autonomía del alumnado, tanto en casa, como en el entorno escolar, de modo que sean capaces de realizar tareas cotidianas, evitando las desigualdades.
- Potenciar la colaboración familia-escuela en la educación para la igualdad de los niños.

Plan General Anual

En el Pto.3 “Objetivos”:

- Desarrollar actividades relacionadas con el Programa de Salud Infantil para promoción y protección de la salud.
- Potenciar hábitos y comportamientos orientados a la formación de una adecuada conducta social.

En el Pto. 12 “Actividades Complementarias y Extraescolares”

- Talleres de consumo, programa “salud buco-dental”.
- Día de los Derechos del Niño, día de la Paz, día de la Igualdad
- Programa de Salud Buco-dental.

Se participará, igualmente en cualquier otra actividad que vayan surgiendo a lo largo de todo el curso y que sean de interés: visitas, exposiciones, salidas...

ASPECTOS TEÓRICOS

A continuación realizamos un recorrido sobre los aspectos teóricos que sustentan el tema de este trabajo y expondré la opinión de algunos autores.

Para hacer un poco de historia retomamos lo que decía Montesquieu (1951): ‘Recibimos tres educaciones distintas, si no contrarias: la de nuestros padres, la de nuestros maestros y la del mundo. Lo que nos dicen en la última da al traste con todas las ideas adquiridas anteriormente’.

Paso a definir algunas de las palabras que son la base de este trabajo.

¿Qué son los **hábitos**? Entre todas las definiciones que hemos leído, pensamos que la más aclaratoria es la que Antonia Fernández Gutiérrez hace en el libro La Educación Infantil: “Son costumbres, actitudes, formas de conducta o comportamientos que conllevan pautas de conducta y aprendizajes. El hábito bien adquirido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos”.

Según R.Driekurs: "La **rutina** diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad."

Deberíamos, primero, establecer la diferencia que hay entre rutina y hábito.

La rutina, que puede desaparecer, es una costumbre personal establecida por conveniencia y que no permite modificación, es decir, es inflexible; por ejemplo, colgar el abrigo en la percha al llegar a clase.

El hábito, sin embargo, es un mecanismo estable que crea destrezas y que además podemos usar para distintas situaciones: por ejemplo, abrocharse.

Tanto las rutinas como los hábitos aportan un componente importantísimo de constancia y regularidad y, por ello, son fundamentales tanto para la vida familiar como la escolar.

Según la perspectiva de Zabalza (1987), durante la Educación Infantil los niños deben ir aprendiendo (asimilando) normas o pautas de conducta, comportamientos que son habituales en su medio ambiente. En la etapa infantil, a la hora de educar, es de mayor interés la creación de buenos hábitos que llegar a poseer unos conocimientos amplios.

Para Nelsen (1999) a la hora de crear hábitos son esenciales cinco pasos:

- 1.- Decide lo que quieres que haga o vayas a pedir al niño.
- 2.- Llega hasta el final con las cosas con firmeza y amabilidad.
- 3.- No hables, actúa.
- 4.- Lo que digas, cúmplelo hasta el final.
- 5.- Menos es más: deja que tus actuaciones hablen más alto que tus palabras.

En conclusión, a la hora de adquirir hábitos se ha de tener en cuenta, que:

- Es un proceso continuo, gradual y dura toda la vida.
- Necesita un proceso satisfactorio y agradable para el sujeto.
- Debe producir éxito (sobre todo en un primer momento).
- Debe ser reforzado en el momento oportuno.
- La familia debe tener paciencia y ser precisa en las descripciones de las conductas.
- Los padres deben colaborar y marcar normas claras.
- Supone un ambiente relajado, tranquilo y adaptado.
- El niño debe querer colaborar (para ello hay que motivarle).

METODOLOGÍA

CONTEXTO DE TRABAJO

El proceso de trabajo se ha desarrollado en el **Colegio Público Gómez Manrique, de Villamuriel de Cerrato (Palencia)**. Concretamente, con un grupo formado por 17 alumnos de segundo curso de segundo ciclo de Educación Infantil. De los alumnos, 11 son niños y 6 niñas. Con anterioridad, los equipos docentes del Centro no habían trabajado sobre ningún programa específico de medición, análisis y desarrollo de competencias en hábitos y rutinas. En este sentido, pudimos constatar que solamente se habían puesto en marcha algunas iniciativas puntuales con mayor o menor éxito, sin vertebración ni metodología específica.

El trabajo se prolongó durante todo el periodo escolar, en concreto entre los meses de septiembre de 2011 y junio de 2012. Durante este tiempo, se llevaron a cabo las siguientes actuaciones:

- **Observación de los hábitos y rutinas** de los escolares tras su llegada al centro (septiembre de 2011).
- **Desarrollo de instrumentos de medición y análisis** (octubre de 2011). Creación de un sistema de cuestionarios (Anexo I) y unas tablas de registro (Anexo II) con el objeto de evaluar los hábitos incluidos en las siguientes categorías:
 - *Alimentación*
 - *Higiene*
 - *Sueño*
 - *Conducta cívica*
 - *Juego*
 - *Autonomía*
- **Implementación de cuestionarios y escalas de evaluación.**
 - *A los escolares*
 - *A los progenitores*
- Desarrollo de **actividades y estrategias de trabajo** en el aula para reforzar y consolidar nuevos hábitos adquiridos complementariamente en el aula y en el contexto familiar : menú saludable, cuentos, murales, visionado de DVD, asambleas, etc. (Anexo III)
- Desarrollo de **materiales informativos para los padres** (Anexo IV).
- **Reuniones de trabajo** con los padres.
- **Informe y memoria de trabajo.**

OBJETIVOS DE LA TEMÁTICA

Los objetivos de este trabajo, expuestos líneas más abajo, se concretan en dos grandes retos: conocer, analizar y valorar los hábitos y rutinas de los alumnos de Infantil y confeccionar estrategias educativas para potenciar e impulsar su desarrollo en el aula. Las cuales permitirán avanzar en el logro de la autonomía de los niños.

OBJETIVOS

1. Tomar conciencia de la importancia de los valores y rutinas que inculcamos a los niños.
2. Conocer los hábitos y rutinas con que nuestros alumnos de Infantil llegan al centro.
3. Conocer las actitudes de los padres que impiden, o no favorecen el desarrollo de la autonomía de los hijos.
4. Analizar los hábitos y rutinas adquiridos en su entorno familiar.
5. Desarrollar hábitos y afianzar normas para desenvolverse en su entorno más cercano.
6. Trabajar las normas básicas de convivencia.

CONTENIDOS

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cuidado de los dependencias del colegio y del entorno	Hábitos relacionados con el cuidado de los materiales, las dependencias del colegio y del entorno.	Gusto por desarrollar actividades en entornos limpios y ordenados. Cuidado de los objetos propios y colectivos	Utilizar las papeleras y ser ordenados con las cosas. Respetar y cuidar las dependencias del colegio. Recoger sus ropas, juguetes y materiales.
	Uso adecuado de los espacios relacionados al aseo...	Actitudes de respeto y cuidado hacia animales y plantas Gusto por un aspecto cuidado y limpio.	Respetar y cuidar plantas y animales.
Hábitos de salud, limpieza e higiene.	Hábitos relacionado con la alimentación.	Gusto por la práctica autónoma de las normas elementales de higiene.	Ir adquiriendo un progresiva autonomía en hábitos de higiene, lavarse las manos y los dientes, sonarse la nariz...
	Colaboración en la limpieza de las distintas partes del cuerpo	Aceptación de las normas de comportamiento durante las comidas, el descanso y la higiene. Actitudes de respeto hacia los demás	Ponerse y quitarse solo algunas prendas de vestir,
Normas de relación y convivencia	Desarrollo de hábitos elementales de convivencia con sus iguales	Tendencia a compartir los juguetes y los materiales.	Aceptar y jugar con todos los compañeros
		Valoración de la colaboración como bien mutuo Gusto por la práctica de las normas elementales de cortesía	Compartir materiales y juguetes. Usar las formas socialmente establecidas para solicitar, dar las gracias y saludar pedir perdón.

PROCESO DE OBSERVACIÓN

El proceso de observación y análisis se inició en octubre de 2011 mediante la observación de los hábitos y rutinas que el grupo de 17 escolares expresaba en el aula. Este fase nos permitió crear una escala para identificar los grandes grupos de hábitos y las conductas ligadas a ellos, cuáles deseábamos potenciar y afianzar a través de talleres.

Así, por ejemplo, observé el modo en que los alumnos saludaban a sus compañeros y al docente y el modo en que colocaban sus pertenencias. Durante las primeras dos semanas tras su incorporación al centro, era habitual que no saludaran a sus compañeros y que, tras quitarse la mochila, la abandonaran aleatoriamente en el suelo. De forma inmediata, me buscaban con la mirada requiriendo la ayuda para quitarse el abrigo y “ponerse el babi”. Esta conducta nos daba información relativa a su nivel de autonomía y su conducta cívica (saludo). De forma complementaria, las conversaciones con sus progenitores nos permitieron deducir que eran los padres y madres quienes se encargaban de acciones tan sencillas como poner y quitar las prendas a sus hijos y que no trabajaban de forma regular en la gestión autónoma de estas conductas. La observación de otros hábitos vinculados a la alimentación (como la ingesta de frutas o verduras) también nos permitió comprobar que existía un bajo nivel de regularidad y continuidad. Algunos días, gran parte de los alumnos manifestaban haber comido sin la ayuda de sus padres; asimismo, señalaban que en su dieta se incluían piezas de fruta o verdura. Otros días, estas rutinas no confirmaban una tendencia estable extendida en el tiempo. Esta irregularidad era también una pauta común en los hábitos de sueño y de juego.

DESARROLLO DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN Y ANÁLISIS

Durante ese mismo periodo, se procedió a la elaboración de un cuestionario y unas tablas de registro con el objeto de evaluar los hábitos incluidos en las siguientes categorías:

- Hábitos de alimentación.
- Hábitos de sueño.
- Conducta cívica.
- Hábitos de higiene.
- Hábitos de juego.
- Autonomía personal.

Para cada una de estas categorías se desarrollaron observaciones de registro (ver Anexo I. Cuestionario a los padres). Así por ejemplo, en el caso de los hábitos de alimentación, se valoró si los niños comían solo, si lo hacían sentados en la mesa, si incorporaban en su dieta piezas de fruta o

verduras o la frecuencia de la ingesta de “chucherías y dulces”. Cuestiones similares se plantearon para observar el resto de hábitos.

De forma paralela y con el objeto de testar la información obtenida a través del cuestionario a los padres, se confeccionó una hoja de registro para medir el número de alumnos que llevaba a cabo determinadas rutinas. Este cuestionario de registro se pasó, de forma aleatoria, entre los meses de octubre y mayo con una frecuencia de 3 veces/mes. Los datos obtenidos a través de este sistema nos permitieron comprobar la irregularidad en las pautas de comportamiento de los escolares durante los primeros tres meses (octubre-diciembre), antes de la consolidación definitiva de algunos hábitos con diferentes talleres de trabajo en el aula.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE TRABAJO SOBRE HÁBITOS EN EL AULA

De forma prolongada y a partir de octubre, comencé a poner en marcha diferentes dinámicas de trabajo en el aula con dos objetivos base:

- Desarrollar nuevos hábitos y rutinas
- Fortalecer hábitos saludables

Autonomía personal

Durante el primer trimestre y coincidiendo con la entrada de los alumnos al aula, ayudé a los niños a desprenderse de los abrigos y “ponerse los babis”. Tras las primeras semanas, comencé a explicarles que ellos debían hacerlo solos y que, en el caso de que precisaran de ayuda, requirieran la colaboración de otros compañeros. Paralelamente, abordamos de forma colectiva las pautas necesarias para ejecutar esta acción y el modo para dar vuelta a las mangas de los abrigos, abrochar los botones, etc. Meses después, ningún niño precisaba ayuda para ejecutar con éxito estas acciones. Asimismo, se abordó la necesidad de buscar y adecuar un espacio para ubicar las mochilas del almuerzo. En mayo, todos los alumnos disponían, tras su entrada en clase, las mochilas en varias estanterías dispuestas para ello.



Las imágenes muestran el modo en que los alumnos colocaban sus abrigos en el perchero tras su entrada en el aula sin precisar de las indicaciones del docente.

El trabajo individual era otro de los indicadores que nos permitía evaluar el aprendizaje de determinadas rutinas y hábitos. Asimismo, constituía un instrumento y una estrategia para impulsar mayores niveles de autonomía personal. A inicios de curso, la fase de trabajo individual generaba numerosas interrupciones y dinámicas poco efectivas. Era habitual que los alumnos se levantaran y reclamaran la atención del docente.

Este conjunto de actividades se iniciaban cuando el responsable de la clase, designado al inicio de la asamblea, se encargaba de repartir el material de trabajo al resto de compañeros (bandejas con lapiceros y pinturas). Una vez distribuido todo el material necesario para completar las diferentes actividades (fichas de trabajo, actividades del método), los alumnos se sentaban en mesas y trabajaban en silencio sin molestar a sus compañeros. Cuando necesitaban ayuda levantaban la mano y esperaban a que les atendiera. Aunque esta rutina de organización para el trabajo individual se estimulaba diariamente, fue complicado conseguir que fueran adquiriendo mayor nivel de autonomía.



La fase de trabajo individual fue, a lo largo de todo el curso escolar, una de las tareas que permitió evaluar si los escolares alcanzaban mayores niveles de autonomía personal.

Conducta cívica

Otro de los hábitos abordados durante el periodo escolar fue la conducta cívica, un aspecto íntimamente ligado con acciones como saludar, respetar los turnos de palabra, escuchar al compañero, no chillar, solicitar permiso o saludar. Estas conductas fueron trabajadas mediante la práctica en las “asambleas”. Diariamente, al inicio de la jornada, los alumnos cantan colectivamente la canción de “Buenos días” y se disponen, sentados en el suelo y en forma de U, para dar comienzo a la asamblea (una estrategia que permite trabajar la expresión verbal y otras formas de comunicación en grupo). El responsable del día (con carácter rotativo) saluda uno a uno a sus compañeros deseándoles “buenos días” y estrechándoles la mano. En turnos, cada alumno cuenta algo que hizo en la jornada precedente (con quien jugó, qué cenó, etc.). Estos momentos de comunicación con los alumnos me permitieron conocer algunos de los hábitos y rutinas que desarrollan en su contexto familiar, por ejemplo hábitos de alimentación, de higiene, de juego o de sueño. Asimismo, me permitían trabajar sobre determinadas normas y pautas de convivencia y recordar responsabilidades.



Las dos fotografías reproducen las asambleas celebradas cada jornada. Fueron un contexto vital para identificar pautas y hábitos de conducta y trabajar algunas rutinas mediante el refuerzo positivo.

Juego, autonomía y conducta cívica

Las fases de juego en el aula también nos permitieron evaluar hábitos y construir colectivamente normas de comportamiento. Este fue el caso de la dinámica ‘**Juego por rincones**’. El aula se distribuía en cuatro espacios de juego, denominados la cocinita, las construcciones, la plástica y la biblioteca/ordenador. Cuando se desarrollaban los juegos por rincones, cada grupo se distribuía por los espacios designados, asumiendo la responsabilidad de dejar cada área recogida una vez que finalizara el tiempo de juego establecido.

Antes de comenzar a jugar recordábamos algunas normas, entre ellas: que cada niño juega en su rincón establecido, no estropea los juguetes, deben jugar juntos, no deben correr en el aula, deben hablar sin chillar... Durante el curso escolar, trabajé sobre diferentes hábitos vinculados a esta actividad a través de dinámicas de canciones que recordaban los espacios señalados para el juego y el modo en que debían ordenarse antes de que finalizara la `melodía de recoger`.



Las imágenes reproducen los cuatro espacios destinados al juego.

Higiene

La higiene constituye otro de los aspectos fundamentales de los hábitos saludables. Acudir al WC solo, conocer las tareas propias del aseo personal, tirar de la cadena o cerrar los grifos tras lavarse, constituyen, entre otras, algunas de las acciones que fueron trabajadas durante el curso mediante diferentes dinámicas pedagógicas. A inicios de curso escolar se pidió a cada alumno traer un vaso y una toalla, que dejaban durante toda la semana en el aula y que, cada viernes, llevaban a sus casas junto con el bati a lavar.

Por otro lado, antes de almorzar, se recordaba a los alumnos que debían lavarse las manos. Primero debían coger la toalla y después remangarse lo suficiente para evitar mojarse. Finalmente,

debían secarse. Esta acción, que durante las primeras semanas se recordaba previamente, se desarrolló después sin la necesidad de que les diera ninguna indicación. Cabe recordar que para algunos alumnos el momento de la higiene se asociaba al juego, motivo por el cual llegaban empapados de agua durante los primeros meses.

Otro hábito de higiene personal, limpiarse los mocos, se ha ido adquiriendo paulatinamente durante el curso. Muchos niños no sabían limpiarse por sí mismos, ya que habitualmente eran sus padres quienes desarrollaban esta acción. A final de curso, era frecuente que todos se levantaran para recoger papel (un rollo colgado en la pizarra) y se sonaran por sí mismos.



Diferentes momentos del aseo personal.

Antes de salir al patio se les recomienda ir al baño, al que tienen que acudir con papel ya que nuestros servicios no disponen de los rollos por el mal uso que hacían de él los alumnos. A pesar de mi insistencia son pocos los que lo recuerdan, siendo pocas (por fuerzas mayores) las veces que lo

hacen. Este hábito todavía no está bien adquirido. Deduzco que son los padres los que limpian todavía a los niños y éstos no saben hacerlo de manera autónoma.

También a principio de curso muchos eran los que venían con los pantalones bajados o con la ropa a medio vestir. Ahora, nueve meses después, los alumnos parece que han aprendido y no suelen repetir este tipo de situaciones.

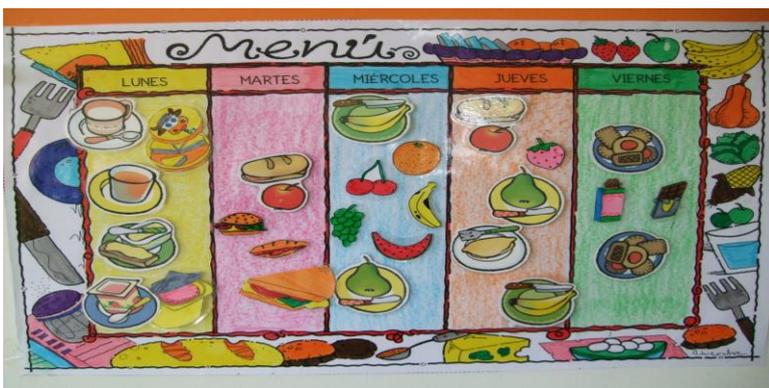
Para poder conseguirlo pedí a los padres que les vistieran con ropas cómodas: evitar cinturones, tirantes, bodys, broches complicados de dar, etc., con el fin de que ellos solos pudieran ir al baño rápido y sin precisar de la necesidad de ayuda de un adulto. De esta manera, se ha ido consiguiendo que después del baño se vistan.

Gracias sobre todo a la colaboración de los padres este hábito se ha ido extendiendo entre los alumnos con gran éxito, propiciándoles así herramientas que les dan cierta autonomía.

Alimentación

Con el fin de inculcar a los escolares hábitos alimenticios equilibrados durante toda la semana se estableció “el almuerzo saludable”, por el que cada día potenciábamos la ingesta de un alimento. Se ha comprobado que este hábito lo cumplen todos los niños sin problema alguno. Cada alumno coge su mochila, saca el mantel, lo coloca en la mesa y, posteriormente, dispone su almuerzo y su servilleta. Los alumnos también se responsabilizan de coger un vaso y disponerlo encima sobre el mantel; si desean agua, les sirvo.

Costó cierto tiempo que todos trajeran el mantel y la servilleta y que lo colocaran antes de comenzar a comer, por lo que podemos afirmar que este hábito no se tenía por costumbre en sus familias o ya estaba hecho cuando se sentaban a comer.



A la izquierda, un panel dispuesto en el aula que reproduce el calendario equilibrado de alimentación para cada almuerzo. Abajo, instantáneas de la disposición de los manteles y los vasos sobre las mesas.



El procedimiento desarrollado para gestionar los almuerzos incluía un conjunto de normas consensuadas y previamente explicadas en el aula. Los alumnos deben comer sentados, sin levantarse y escuchando música. Deben limpiarse con la servilleta y sacudir el mantel en la papelera, El niño se encarga después de recoger el mantel y limpiar las migas que hayan podido quedarse extendidas en la mesa.

Juego, conducta cívica y normas

Otro de los momentos destacados de la jornada es la salida al patio, un espacio de ocio en el que convergen rutinas y hábitos vinculados a la conducta cívica (relación con otros compañeros) y la autonomía personal. Antes de proceder a esta salida, los alumnos son informados de que deben ponerse y abrocharse la cazadora, una acción que no realizaban tras incorporarse al curso pero que, después de el trabajo en el aula, se ha extendido y generalizado a la mayoría de los alumnos. Una vez dispuestos en fila, el docente recuerda a los niños determinadas normas: no deben pegarse, tienen que respetar los juguetes, promover espacios de juego compartidos, en comunidad, no lanzar arena o agredir a otros niños y respetar el mobiliario y las plantas y árboles del patio. No obstante, estas normas no siempre se cumplen. En algunos casos, como hemos podido observar, los alumnos criados como hijos únicos muestran ciertas tendencias a no compartir sus juguetes. En otras ocasiones, no cuentan con los recursos o habilidades orales para expresar lo que quieren o no, motivo por el cual no logran comunicar de forma asertiva sus deseos y agreden a otros compañeros. Puntualmente, también hemos podido comprobar que determinado tipo de mensaje familiar se reproduce en las aulas: *“si te pegan, pega”*.

Durante una reunión celebrada con los padres durante el 2º trimestre, les solicito que no enseñaran actitudes violentas a sus hijos para resolver conflictos en el aula. También se les reclamó apoyo en el desarrollo de actitudes negociadoras y a reforzar el uso de la palabra y el diálogo para alcanzar acuerdos. Sin embargo, a final de curso todavía eran frecuentes expresiones como *“me ha dicho mi padre que no me deje pegar, y que si me pegan, que pegue”*.



Quando los alumnos regresan del patio, deben sacudirse las zapatillas, puesto que la mayoría de los escolares juegan en el arenero. Gracias a que la mayoría de los niños vienen con zapatillas de belcro, lo hacen de forma autónoma con escasa intervención del adulto. Una vez en el aula, descansan en la silla apoyando la cabeza en los brazos. Durante el momento de descanso se comentan las incidencias que hayan podido surgir en el patio y se abordan soluciones prácticas a los posible conflictos generados antes. Cuando los niños se desplazan a otro aula (ordenadores, video, psicomotricidad...) lo hacen en fila y en silencio. Si tienen que subir o bajar escaleras, deben agarrarnos a la barandilla, caminar despacio y no empujar ni correr. Estas normas se han ido afianzando a lo largo del curso, por lo que el traslado a otras dependencias del centro no supone ningún problema. El responsable del día es el encargado de dirigir la fila.

La jornada concluye con un cuento que enlaza ciertos contenidos y su relación con hábitos, normas o rutinas. Los niños escuchan sin molestar. Al principio de curso, varios eran los que interrumpían con frecuencia, hoy todos escuchan con atención e incluso reprenden a aquellos compañeros que interrumpen. Hábito que se ha ido afianzando durante el curso. De hecho, todos los viernes cada alumno se lleva un cuento a casa para que sus padres se lo lean, y ellos posteriormente ilustran el relato con un dibujo que después se expone, a modo de refuerzo, en “el tablón de cuentos”.



Concluida la jornada, los niños se quitan el babi, lo cuelgan en su percha, se ponen el abrigo y lo abrochan. A continuación, recogen la mochila y ocupan sus asientos para reflexionar, en grupo, sobre su comportamiento a lo largo del día. El docente les pregunta sobre el comportamiento que han tenido durante la jornada. Si se han portado bien y han cumplido con las normas consensuadas en el aula, el docente señala (en un cartel de registro que hay en la puerta) un *gomet* verde, si su comportamiento no ha sido bueno, el *gomet* será rojo; pero si no han trabajado el *gomet* será amarillo. Al término de la semana se recuentan los *gomet* verdes que han conseguido. Si son tres o más, el viernes reciben una pegatina como premio a su buena conducta.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
JIMENA	●	●	●	●	●
ADRIAN	●	●	●	●	●
YAGO	●	●	●	●	●
CAROLINA	●	●	●	●	●
MARIO	●	●	●	●	●
IKER	●	●	●	●	●
SERGIO	●	●	●	●	●
JUAN	●	●	●	●	●
MYRIAM	●	●	●	●	●
IBAZ	●	●	●	●	●
JOSE CARLOS	●	●	●	●	●
ANGEL	●	●	●	●	●
JOSE ANTONIO	●	●	●	●	●
CARLA	●	●	●	●	●
ALEJANDRO	●	●	●	●	●
LUCIA	●	●	●	●	●
AMARA	●	●	●	●	●
XABIER	●	●	●	●	●

La imagen ilustra un gráfico con gomets que ejemplifican el comportamiento de los alumnos en el aula. Al inicio del curso, era habitual que predominaran los gomets amarillos y rojos. Durante los últimos meses del curso escolar, la mayoría eran verdes. Su comportamiento, por tanto, había mejorado de forma significativa, su trabajo también, así como su actitud en el aula.

EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos tras el proyecto de mediación y evaluación de rutinas y hábitos y la aplicación de estrategias para su aprendizaje y consolidación en el aula, en colaboración con los padres, ofrecen algunos datos interesantes que son abordados en este epígrafe. No obstante, debemos considerar con cautela el rigor y alcance real de estos resultados. Varios son los motivos que avalan esta afirmación. En primer lugar, el universo es poco representativo. Por otro lado, la investigación no incorpora ningún grupo de contraste o control para testar los resultados en aulas y grupos de alumnos en los que no se implantara ningún plan de aprendizaje.

HOJA DE REGISTRO DE LOS ALUMNOS

Gran parte de los datos obtenidos mediante esta estrategia proceden de la Hoja de Registro confeccionada para medir los seis hábitos identificados a inicios de la investigación (alimentación, sueño, higiene, juego, conducta cívica y autonomía personal). En concreto, estas seis escalas incorporan afirmaciones que describen hábitos saludables en cada contexto. Así, por ejemplo, el rango '**Higiene**' tomaba como elementos de evaluación dos conductas clave: **lavarse las manos** antes de la comida y **cepillarse los dientes** tras la comida. Ambas afirmaciones constituían la fórmula más efectiva para contrastar los resultados de las dinámicas desarrolladas en clase para fomentar y consolidar el aprendizaje de estas acciones en el niño de forma autónoma. Los resultados expresados en la **Figura 1** muestran cierta tendencia temporal. Durante las primeras semanas, los datos exhiben cierta irregularidad en el desarrollo de estas acciones, resultados que contrastan con una mayor continuidad entre los meses de Marzo, Abril y Mayo, cuando el programa de fomento de hábitos saludables se había consolidado en el aula.

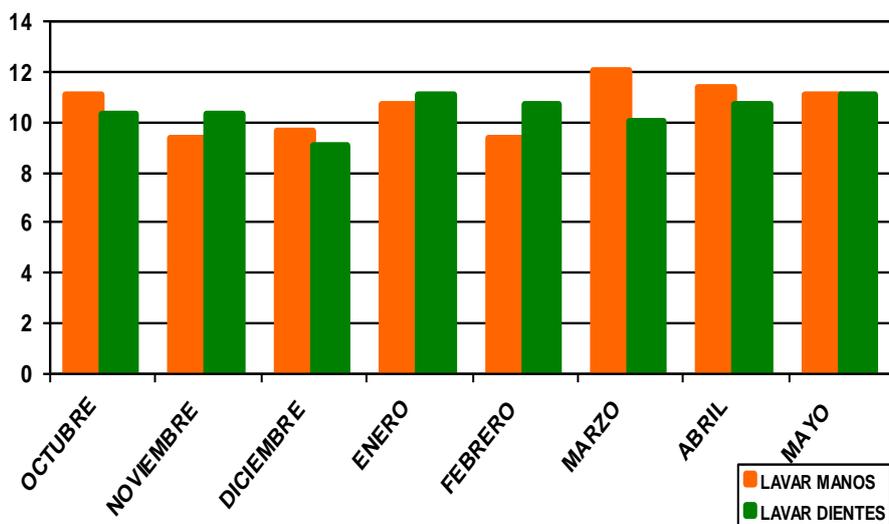


Figura 1: Resultados de las escala de medición de hábitos de higiene.
Distribución temporal, entre los meses de octubre y mayo.

Otro de los rangos evaluados, la **alimentación**, también aporta datos significativos. Como muestra la **Figura 2**, los resultados son positivos para hábitos saludables como la **ingesta de frutas y verduras**, que exhiben una tendencia creciente y ligeramente sostenida entre los meses de febrero y mayo. Estos datos pueden ser interpretados como efecto o influencia del programa de trabajo en el aula desarrollado para impulsar estos hábitos en colaboración con los padres. Por otro lado, uno de los hábitos ‘nocivos’ evaluados mediante la Hoja de Registro, la ingesta de “chucherías”, no ofrece resultados tan positivos en su distribución temporal. La media, significativamente elevando al inicio de la mediación, registra un leve descenso entre los meses de noviembre y diciembre, una tendencia que se rompe tras el periodo vacacional navideño. El hecho de las “chucherías” sean empleadas con frecuencia por los padres como un premio o refuerzo positivo a determinadas conductas, suponemos que dificulta su extinción o moderación, puesto que no se considera por sí “un mal hábito”.

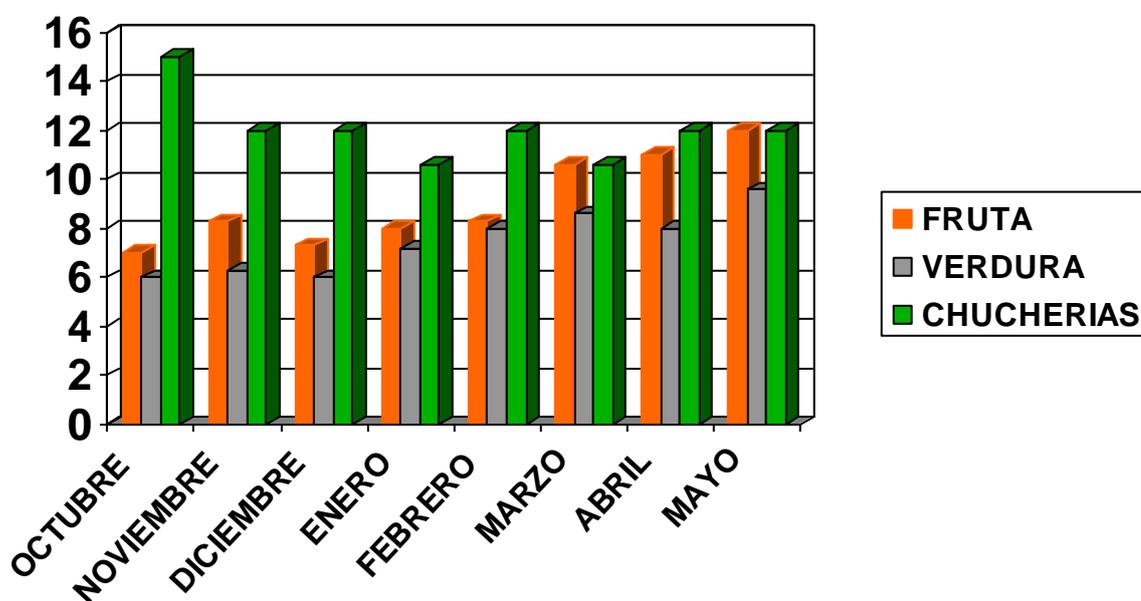


Figura 2: Resultados de las escala de medición de hábitos de alimentación para los epígrafes Comió Fruta y Comió Verdura y Chucherías. Distribución temporal en meses.

La Hoja de Registro también analiza los datos de la medición de la variable **‘Autonomía personal’**. Lo hace mediante tres supuestos: el niño se viste solo, come solo y duerme solo. En todos los casos, se destacaba la habilidad y autonomía del alumno para desarrollar estas acciones sin las indicaciones de un adulto (su padre). La **Figura 3** expresa la distribución temporal, en meses, de los datos obtenidos mediante la evaluación y registro. Como hemos avanzado antes, son resultados que deben interpretarse con suficiente cautela, puesto que solo describen tendencias generales (medidas en tres días aleatorios cada mes) y no cruzan datos con otras variables. El primero de estos rangos, la habilidad del niño para **‘vestirse solo’**, exhibe una tendencia creciente a partir de enero y de forma sostenida hasta el final del periodo escolar. Los resultados son menos

significativos para el rango **‘Comer Solo’**, que se mueve entre parámetros regulares a lo largo de todo el curso. Las medias observadas en el caso de **‘Dormir Solo’** exhiben cierta irregularidad, con sumatorios más elevados tras el periodo vacacional de invierno. En cualquier caso, los datos parecen confirmar mayores niveles de autonomía para el grupo analizado durante los últimos meses de curso, con independencia del análisis de ciertas variables que expliquen, en su totalidad, esta evolución. La maduración del niño, la mayor involucración del padre en el fomento de la autonomía personal y otros factores pueden modular estas curvas.

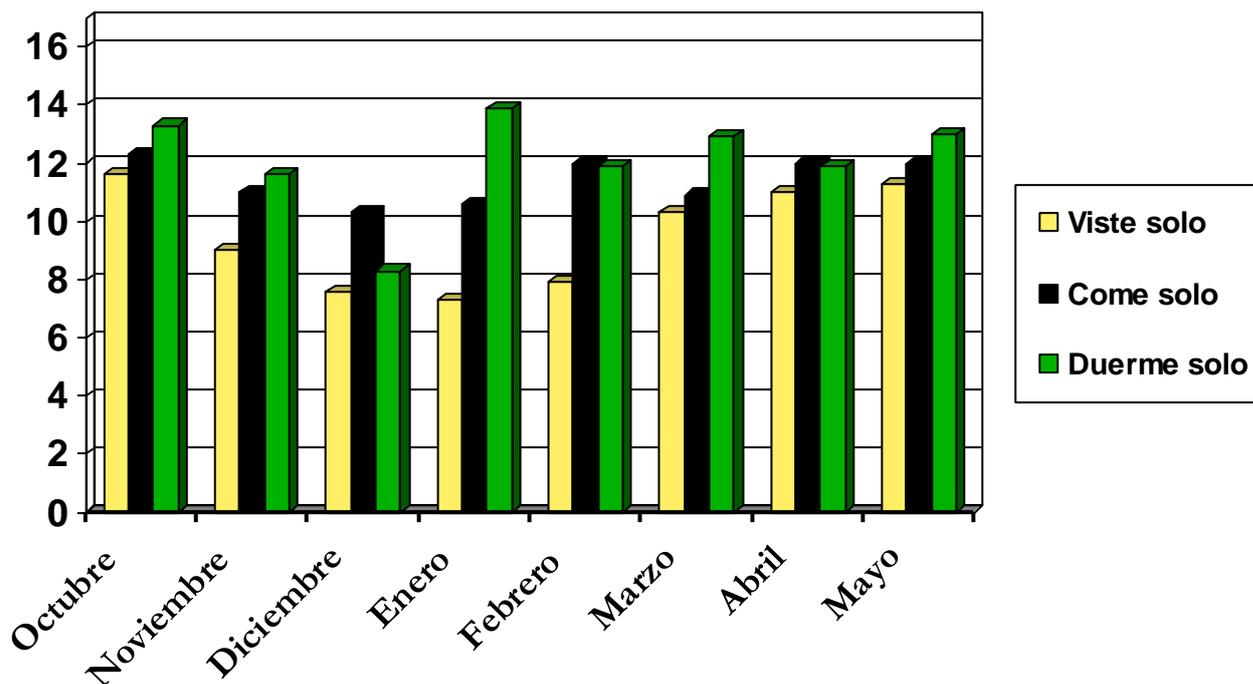


Figura 3: Resultados de la escala de medición de Autonomía Personal para los rangos Vestirse Solo, Comer Solo y Dormir Solo. Distribución temporal en meses.

Por último, otro de los aspectos abordados a través de la observación y la Hoja de Registro fue el **Juego**. La **Figura 4** describe acciones de **‘juego’** cooperativo (con otros niños), evalúa la práctica de algún **‘deporte’** y si el niño vio **‘televisión’**. Todos estos rangos muestran patrones de oscilación significativos que dificultan su interpretación. Parece lógico suponer que la práctica del deporte y el juego con otros niños (que de forma mayoritaria se realiza en espacios abiertos) muestra las medias más bajas durante los meses de invierno y que se incrementa a partir de marzo y hasta mayo. Una tendencia inversamente proporcional al hecho de ver televisión, que alcanza sus totales más altos entre los meses de enero y febrero.

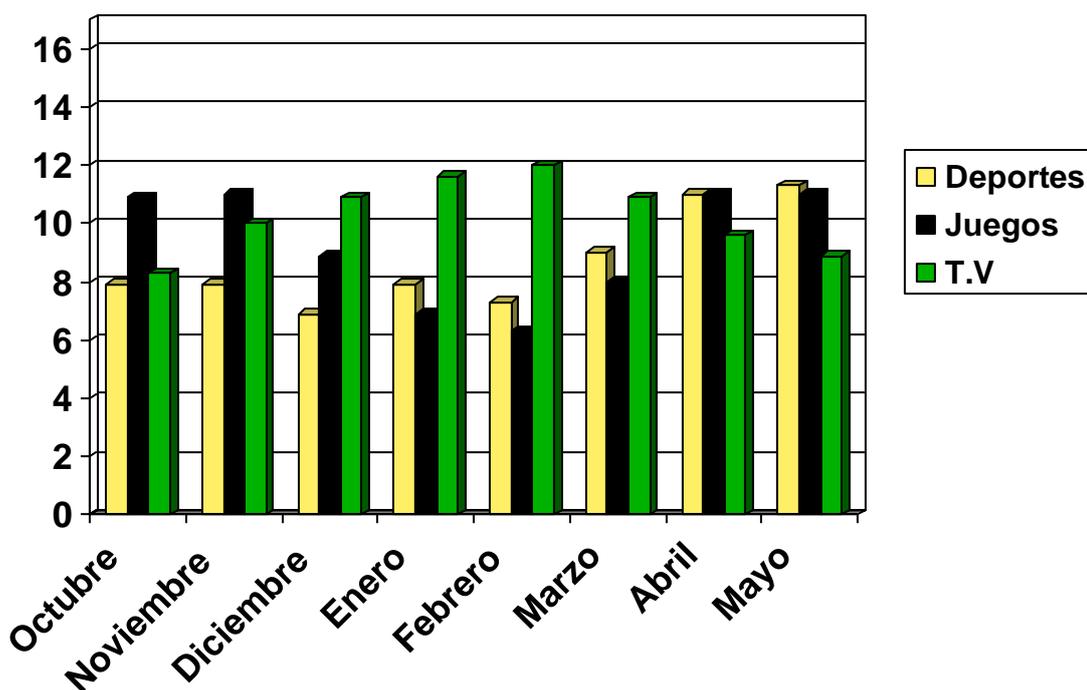


Figura 4: Resultados de la escala de medición del Juego para los rangos Practicar Deporte, Jugar con otros niños y Ver Televisión. Distribución temporal en meses.

CUESTIONARIO COMPLETADO POR LAS FAMILIAS

De forma paralela a la Hoja de Registro completada por el docente, a inicio de curso se solicitó a los padres que respondieran a un cuestionario que ofreciera datos adicionales para determinar los hábitos con los que los alumnos se incorporaban al curso escolar. Los rangos evaluados fueron los mismos que en el caso de la escala anterior. Sin embargo, a las preguntas dicotómicas, se añadieron otras variables que permitían obtener respuestas con mayor nivel de detalle (frecuencia o duración de determinadas acciones, como número de piezas de fruta o verdura que los niños ingerían al día, o número de horas que dormían habitualmente). Algunos rangos aportan además información útil para evaluar varios rangos. Así, por ejemplo, **‘Comer solo’** ofrece información de interés sobre los hábitos alimentarios pero también sobre el grado de autonomía personal.

Los datos obtenidos revelan ciertas discrepancias con la medición de la Hoja de Registro. En términos generales, muestran valores más elevados para hábitos y rutinas saludables. Es el caso del rango **‘comer solo’**, que ofrece una respuesta afirmativa en el caso de 15 niños, mientras que aporta medias que oscilan entre 10 y 12 en la Hoja de Registro. Un dato similar e incluso acentuado al

obtenido para la acción **‘Colabora en poner o quitar la mesa’**, que en el cuestionario completado por las familias ofrece una respuesta afirmativa para 11 niños, mientras que en la Hoja de Registro aporta medias, para los primeros meses, de entre 7 y 8.

Estas discrepancias pueden explicarse a partir de varios factores; expectativas elevadas por parte de los progenitores, escaso nivel de autocritica, etc. Los datos que aporta el rango conducta cívica son, seguramente, los que exhiben una visión sesgada por los progenitores del comportamiento de sus hijos. La observación en el aula demostró que era infrecuente que los alumnos saludaran al entrar al aula y se despidieran tras la finalización de la jornada, observación que contrasta radicalmente con las respuestas aportadas por las familias al inicio del curso.

Respuestas al cuestionario

• Hábitos de Alimentación

¿Come solo?			15-SI	2-NO
¿Come sentado en la mesa?			17-SI	0-NO
¿Pica entre horas?			7-SI	10-NO
¿Come alguna pieza de fruta al día?	1-NO	6-UNA	7-DOS	3- +3
¿Come alguna pieza de verdura al día?	2-NO	7-UNA	6-DOS	2- +3
¿Come alguna chuchería?	2- A diario	6- dos veces a la semana		9- fin de semana
¿Colabora en poner o quitar la mesa?			11-SI	6-NO
¿Coloca la silla después de levantarse?			10-SI	7-NO
¿Come con la T.V encendida?			9-SI	8-NO

• Hábitos de Sueño

¿A qué hora se acuesta?	1-20h.	4-21h.	9-22h.	3-23h.
¿Cuántas horas duerme habitualmente?	1-8h.	4-9h.	12- +10h.	
¿Duerme siesta?			8-SI	9-NO

• Hábitos de educación

¿Saluda al entrar y se despide al salir?			15-SI	2-NO
¿Pide ayuda diciendo “por favor”?			13-SI	4-NO
¿Da las “gracias” cuando se le ayuda?			13-SI	4-NO
¿Tira los papeles a la papelera?			15-SI	2-NO

¿Apaga las luces cuando sale de una habitación?	16-SI	1-NO
¿Cierra la puerta cuando sale/entra de una habitación?	5-SI	12-NO
¿Llama a la puerta antes de entrar?	2-SI	15-NO

• **Hábitos de Autonomía**

¿Se viste solo?	10-SI	7-NO
¿Se abrocha y desabrocha abrigos, chaquetas,...?	15-SI	2-NO
¿Se pone y quita los zapatos/playeras solo?	14-SI	3-NO

• **Hábitos de Higiene**

¿Sabe ir al W.C solo?	17-SI	
¿Sabe limpiarse solo después de ir al W.C?	8-SI	7-NO
¿Se viste bien y solo después de ir al W.C?	14-SI	3-NO
¿Tira de la cadena después de usar el servicio?	15-SI	2-NO
¿Se lava las manos solo?	17-SI	
¿Sabe sonarse la nariz?	13-SI	4-NO
¿Cierra los grifos después de lavarse?	17-SI	
¿Se cepilla los dientes después de las comidas?	13-SI	4-NO

• **Hábitos de Juego**

¿Suele jugar con más niños?	17-SI		
¿Recoge sus juguetes?	13-SI	4-NO	
¿Es cuidadoso con sus juguetes?	12-SI	5-NO	
¿Practica algún deporte extraescolar?	5-SI	12-NO	
¿Cuánto tiempo dedica al juego en el día?	1-1h.	3-2h. 12-3h.	1-+ 4h.
¿Cuánto tiempo ve la T.V al día?	5-1h	5-2h 5-3h	2- +4h.
¿Cuánto tiempo juega al día con ordenador, consola, Wii...?	8-Nada	4-30'	5-1h

ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

El desarrollo de este trabajo viene condicionado por ciertas limitaciones inherentes al proceso de investigación, así como las dificultades propias de generar instrumentos psicométricos fiables de evaluación y análisis. No obstante, abre una línea de trabajo de gran utilidad y ofrece un amplio abanico de efectos potenciales de mejora y desarrollo. Sin duda, avala la convicción de que las rutinas y los hábitos saludables y su aprendizaje y consolidación en el aula constituyen una buena práctica que mejora la labor docente, refuerza las estrategias de cooperación con los familias y permite diseñar métodos innovadores para impulsar destrezas autónomas entre los estudiantes. La gestión eficaz de un programa de aprendizaje de rutinas y hábitos en el aula, en un contexto de relaciones de confianza entre el maestro y el grupo de alumnos, debe ser una hoja de ruta asumida y consensuada por el conjunto de la comunidad educativa, junto con una educación en valores que potencie la convivencia y la igualdad entre niñas y niños en esta fase del desarrollo.

La observación directa y el imprescindible registro de datos de forma sistemática son los instrumentos más adecuados para la evaluación de los alumnos en este ciclo. No obstante, exigen un diseño metodológico global, que incorpore al conjunto del Centro Educativo, que tenga en cuenta la disposición de las familias y que se perfile bajo criterios de evaluación rigurosos y adaptados a cada periodo escolar.

En nuestro caso, podemos confirmar y resaltar favorablemente la disposición del Centro, la colaboración de los equipos docentes y el compromiso de las familias. Sin su participación, se cierran las puertas a la construcción de un modelo riguroso de trabajo en el aula.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Los hábitos constituyen un factor decisivo en la construcción de la personalidad del niño. Además, le identifican 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.

Es necesario que los hábitos sean estables y se constituyan en marco de referencia para que determinadas situaciones operen como contextos familiares, próximos, en los que los niños se encuentren cómodos y seguros. Adquirir buenos hábitos durante esta etapa les convertirá en personas más seguras y con mayores niveles de autonomía y autoestima.

Los padres y madres deberán ser conscientes de los beneficios de la actividad física para sus hijos, sobre todo en estas primeras edades en que la motricidad se halla en la base del desarrollo. Por tanto deben animar a su práctica, independientemente de las carencias o particularidades de cada uno y no limitarse mediante una superprotección inhibidora.

También los padres deben saber que el rendimiento escolar se ve afectado, cuando éstos no limitan el acceso o tiempo de T.V, videojuegos, consolas, Internet, etc., ya que dejan de lado las labores escolares y las amistades de juego, aumentando la pasividad intelectual, limitando la creatividad y el desarrollo del aprendizaje generando evidentemente un bajo rendimiento escolar. Los padres son quienes deben de tener el control de los programas, juegos y otros tipos de medios, generando información adecuada a la edad de los niños. Aunque hablamos a largo plazo, es en estas edades de infantil (3-6 años) es cuando se deben crear los hábitos saludables para evitar lo recientemente expuesto.

He constatado que los hábitos deben trabajarse, de forma paralela y complementaria, bajo criterios de proximidad y colaboración, en los dos principales contextos de la vida de los niños: el ámbito escolar y el contexto familiar. Somos conscientes de que la verbalización de los hábitos ayuda a su automatización. Los niños necesitan seguir determinadas rutinas, pautas y normas de comportamiento para sentirse seguros, confiados y tranquilos en su ambiente. Asimismo, los hábitos ayudan a alcanzar ciertos niveles de equilibrio emocional, que les proporcionarán los mecanismos necesarios para su educación y la construcción de su personalidad. Toda la literatura científica avala que las edades tempranas operan como un momento decisivo para incorporar y afianzar nuevos hábitos.

RECOMENDACIONES

Es fundamental asegurar la actividad y valiosa participación de los padres en el proceso educativo de los más pequeños. La familia y la escuela persiguen un objetivo común: colaborar de manera activa y estrecha en su formación y desarrollo. Para lograr este reto la comunicación y la coordinación son importantes, puesto que aseguran coherencia y eficacia en todo el proceso educativo.

La escuela infantil, el colegio y la institución educativa en general no tendrían sentido sin la presencia activa y constante de los padres, agentes educativos externos al centro y piedra angular sobre la que se asienta la labor de la institución escolar.

Es en la familia donde se realiza los primeros y principales aprendizajes cognitivos y emocionales, que permiten a los niños acceder, desde el afecto, a la comprensión y aprehensión del funcionamiento del entorno y de la sociedad. En su seno se les incita a la curiosidad por involucrarse en el mundo como protagonista y aprenden las acciones que les habilitan para el ejercicio progresivo de la autonomía y la relación social, articulando las relaciones interpersonales y los vínculos con la sociedad de un modo compatible con la libertad y la responsabilidad individuales.

Los padres proporcionan el principal aprendizaje sobre el orden de prioridad de entre las posibilidades de elección y las normas de convivencia. En el fluir de las relaciones familiares diarias se transmiten mensajes sobre el valor que se concede a las cosas, a los hechos, a los acontecimientos y a las personas, y el grado de importancia atribuible a las actuaciones cotidianas. La formación del propio juicio, la distinción entre lo importante y lo accesorio, entre lo necesario y lo opcional, son elementos de la propia personalidad que se constituyen teniendo como modelos a los padres, a los educadores y a ambos en relación. En resumen, creemos que el niño se educa principalmente en el seno familiar, con sus padres, y su familia en general. Los profesionales de la escuela colaboramos en una tarea a la que somos invitados por los adultos progenitores.

La labor educativa conlleva ayudar a los alumnos a estructurar los aprendizajes familiares, contribuir al proceso de personalización a través de la vida escolar y extender la autonomía personal, iniciada en la familia, a ambos lados de experiencia social progresivamente más complejos y lejanos del círculo del hogar. Es una tarea que compartimos, cada instancia desde posiciones diferentes, pero cercanas y por ello, con una necesidad de criterios compartidos y consensuados.

Consideramos beneficiosa la contribución del equipo docente a la solidez de los cimientos en las relaciones de confianza mutua entre familia y escuela con miras a la mayor garantía de logro y éxito educativo. La experiencia nos ha enseñado que una familia con la que se ha trabajado conjuntamente en la etapa de Educación Infantil será una familia que seguirá colaborando con las instituciones escolares siguientes y de las que exigirá respuestas, ya que cuenta con la experiencia de dar todo lo que de ella se solicita.

LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES EN LAS FAMILIAS

La familia que realiza rituales que involucran a todos sus miembros generan un medio de seguridad y confianza donde los niños van ordenando su vida y sus propios actos. Sin la existencia de estas reglas los niños se sienten inestables, desarrollan miedos o, incluso, comportamientos tiranos. Hay que recordar que una educación totalmente libre no garantiza niños felices. La familia debe favorecer la creación de actos habituales que todos conozcan y cumplan. Algunos ejemplos de estos rituales familiares son: comer juntos en la mesa, colaborar en poner y recoger la mesa, regular la hora de dormir, etc.

Crear rutinas ayuda a desarrollar hábitos y actitudes que serán la fuente de la formación del carácter. La rutina ayuda a la adquisición de hábitos y estos facilitan la realización de actividades cotidianas como estudiar, comer y dormir. La carencia de estos hábitos produce un gran desgaste emocional en conflictos y discusiones, tanto para los padres como para los hijos. La implantación de rituales familiares se debe iniciar temprano con los hijos. Desde pequeño, el niño debe habituarse a cumplir con ciertas reglas. De esta forma, saben qué hacer, qué se espera de ellos y, lo más importante, viven en un ambiente donde pueden predecirse qué va a pasar si se cumplen o no las reglas establecidas. Estos rituales son la base para la creación de los hábitos que poseerán a partir de la adolescencia y que abarcarán cualquier aspecto de su vida. Sobre todo, hay que recordar que los niños aprenden mejor si nosotros, como adultos, les damos ejemplo. Los actos habituales quedan de alguna manera grabados en nuestra memoria y nos proporciona una verdadera educación tanto a padres como a hijos.

Y si además, existe colaboración entre la escuela y los padres, será factible establecer programas y estrategias que faciliten la formación del carácter de niños y jóvenes.

Porque no hay que olvidar que cuando la acción educativa directa planea retos y se hacen propuestas, generalmente aparecen las ‘familias’

Por lo que las actividades con las familias no pueden ser un fin en sí mismas. Goldschmied y Jackson (2000), en el primer capítulo de su libro que titulan *Valores y principios*, nos brindan, sobre este tema, una serie de matices que considero importante destacar. Por un lado afirman rotundamente el valor de unas buenas relaciones entre la familia y la escuela, que redundan, cómo no, en el bienestar del niño. Por otro lado, advierten que la etiqueta ‘padres’ presenta una ‘uniformidad engañosa’ que es conveniente replantearse a la hora tanto de planificar y llevar a cabo las actividades como a la hora de valorar lo que parece que hay detrás y que denominamos ‘colaboración’.

El maestro comparte con la familia la labor educativa, completando y ampliando sus experiencias formativas. La eficacia depende, en gran medida, de la unidad de criterios educativos en los

diferentes momentos de la vida del niño, en casa y en la escuela. Para que esto sea posible es necesaria la comunicación y coordinación entre educadores y padres.

El modelo educativo de actuación que proporcionan los adultos, tanto en casa como en el centro educativo, es un modelo fundamental para que los niños desarrollen actitudes de ayuda y colaboración, de higiene y mantenimiento de la salud, así como de no discriminación hacia las diferencias de identidad y características de los demás (M.E.C, 1992).

Con este trabajo, he pretendido demostrar la importancia que tiene la familia a la hora de transmitir y crear hábitos saludables en los niños, en colaboración directa con los equipos docentes, y todo ello con el fin de que nuestros alumnos e hijos adquieran una educación en valores y un pleno desarrollo en su autonomía personal.

LISTA DE REFERENCIAS

- Alfonso C. y otros (2003): *La participación de los padres y madres en la escuela*. Graó. Barcelona.
- Alpi, L. y otros: *Adaptación a la escuela de infantil. Niños, familias y educadores al comenzar la escuela*. Primeros años. Narcea. Madrid
- Balaban, N. (2000): *Niños apegados, niños independientes. Orientaciones para la escuela y la familia*. Narcea. Madrid.
- Carreras Ll. y otros (2003): *Cómo educar en valores*” Narcea. Madrid.
- Carreras Ll. y otros: *Evaluación y postevaluación en educación infantil: cómo evaluar y que hacer después*. Primeros años. Narcea. Madrid
- Carrobles, J. A. y Pérez-Pareja, J. (2001): *Escuela de padres*. Pirámide. Madrid.
- **Constitución Española de 1978**. Artículo 27.
- Dolto, Françoise. (1998): *El niño y la familia, desarrollo emocional y entorno familiar*. Paidós. Madrid.
- Doménech, E. (1993): *La interacción padres-hijos y sus consecuencias psicopatológicas y psicoterapéuticas*. Revista Española de Pedagogía, nº 186, Págs. 531-550.
- Gervilla Castillo, A. (2006): *Didáctica Básica de la Educación Infantil. Conocer y comprender a los más pequeños*. Narcea. Madrid.
- Goldschmied, E.; Jackson, S. (2000): *La educación infantil de 0 a 3 años*. Madrid. Morata
- Herbert, M. (2002): *Padres e hijos. Mejorar los hábitos y las relaciones*. Pirámide. Madrid.
- J.CYL: Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el **currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil** en la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL 2 de enero de 2008).
- Jarque, J. (2007): *Cuentos para potarse bien en el colegio*. Madrid. CCS.
- Jarque, J. (2008): *Como fomentar la responsabilidad. Problemas habituales*. Madrid. CCS.
- Jarque, J. (2008): *Técnicas básicas para educar. Pautas educativas básicas*. Madrid. CCS.
- Kovacs, F (1999): *Aprendiendo a ser padres: el método Kovacs*. Ediciones Planeta. Madrid.
- Lacasa, Pilar. (2000): *Entorno familiar y educación escolar*. Alianza. Madrid.
- Lamb, M.E. (1982): *La influencia de la madre y el padre en el desarrollo del niño*. Infancia y aprendizaje, nº 3, monog., pgs. 93-139.
- Laporte, Danielle. (2006): *Autoimagen, autoestima y socialización*. Narcea. Madrid.
- MEC: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de **Educación** (BOE, 4 de mayo de 2006).
- MEC: Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio reguladora del **Derecho a la Educación** (BOE, 4 julio de 1985).

- MEC: REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del Segundo Ciclo de Educación Infantil (BOE ,4 de enero de 2007).
- MEC: REAL DECRETO 82/1996, 26 de enero por el que se aprueba el **Reglamento Orgánico** de las escuelas de **Educación Infantil** y de los colegios de **Educación Primaria**. (BOE, 20 de febrero de 1996).
- Méndez Zaballos, Laura y otros (2007): *La tutoría en educación infantil*. Wolters Kluwer. Madrid.
- Nelson, J. (1999): *Disciplina positiva*. Barcelona. Paidós Ibérica.
- Prado, E. y Amaya, J. (2005): *Padres obedientes, hijos tiranos*. Trillas. México.
- Secadas, F., Sánchez, S. y Román, J. M. (2000): *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Pirámide. Madrid.
- Sullivan, Edmund. (1983): *El desarrollo infantil*. Paidós. Argentina.
- Trinidad Creso, M. (1997): *Tu hijo es muy importante*. Escuela Española.
- Urra, J. (2004): *Escuela práctica para padres*. Madrid. La esfera de los libros.
- Urra, J. (2007): *El pequeño dictador*. Madrid. La esfera de los libros.
- Winnicott, Donald. (1979) *La familia y el desarrollo del individuo*. L.A.

WEBGRAFÍA

- <http://www.educacióninfantil.com>. (consulta 12 de Mayo de 2012)
- <http://www.wkeducación.es>. (consulta 12 de Mayo de 2012)
- <http://www.pekesapiens.com/rutinas-y-rincones.html> (consulta 6 de Junio de 2012)
- http://www.infantil.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=44800 (consulta 6 Abril de 2012)
- <http://seguimosaprendiendoyjugandoencasa.blogspot.com.es/2009/05/gusanito-de-las-rutinas.html> (consulta 20 de Mayo de 2012)
- <http://www.educaweb.com/publicaciones/monografico/2006/salud-escuela/> (consulta 8 Abril de 2012)
- <http://www.educapadres.com> (consulta 2 de Junio de 2012)
- <http://centros3.pntic.mec.es/cp.buenos.aires.gabriel.martin> (consulta 12 de Abril de 2012)

ANEXOS

ANEXO III

Para comenzar, decir que la alimentación influye poderosamente en la vida de los individuos y los estados de salud y bienestar. En general dependen, en gran medida, de la alimentación de los individuos a lo largo de su vida.

La escuela pretende educar para la vida, por ello tenemos que educar a los niños para que se alimenten de forma equilibrada y puedan desarrollar mejor sus actividades habituales. Así, nosotros como maestros en colaboración con la familia debemos promover el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en los niños.

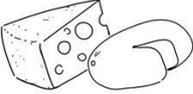
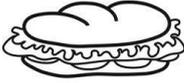
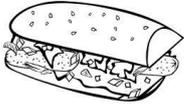
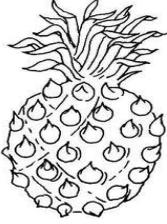
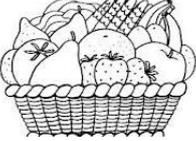
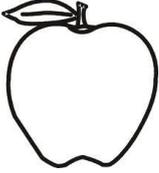
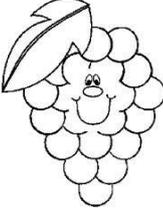
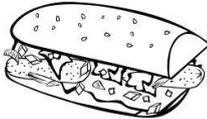
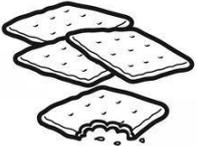
Es necesario destacar que una de las rutinas fundamentales en la Educación Infantil la constituyen las horas de comer; por ello es fundamental que nosotros los educadores concedamos a estos momentos toda la atención que merecen, así, hay opiniones de maestros que se desentienden de estos momentos y opinan que los alumnos tienen que comer en el patio, en las horas de recreo, que su función no es dar de comer a los pequeños. Todo lo contrario, pues aunque sí es cierto que no somos nosotros los que tenemos que dar la comida a los niños ya que en la escuela potenciamos la autonomía, sí podemos colaborar a la hora de la preparación de la misma, por ejemplo abriendo botes de lácteos, ayudando a la preparación de algunos alimentos, y lo que es aún más importante, supervisando lo que los niños comen, por si hubiera alguna dificultad, comunicársela a los padres. Por ello los docentes tenemos que potenciar su valor educativo, así estas horas deben ser planificadas.

Es evidente que los maestros no podemos controlar la alimentación de los niños cuando estos están fuera de la escuela, pero cuando están en ella sí que podemos y debemos influir para que esta se desarrolle de una forma positiva, y esta forma de actuar la puedan poner en práctica en sus casas.

En este sentido, voy a dar a continuación un menú de alimentos que los alumnos pueden traer a la escuela para la rutina de la alimentación, que no tiene que ser tenido en cuenta de forma rígida, sin más bien como una orientación de lo que se puede traer para que la dieta sea sana y a la vez variada.

**PLANIFICACIÓN DE LA RUTINA DE LA ALIMENTACIÓN EN UNA
JORNADA DE EDUCACIÓN INFANTIL.**

MENU SEMANAL SALUDABLE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
   <p>LECHE</p> 	  <p>BOCADILLO</p> 	   	   	 <p>GALLETAS</p> 

ANEXO IV

Información a los Padres

ORIENTACIONES PARA MEJORAR LA AUTONOMÍA PERSONAL

HÁBITOS DE HIGIENE

1. El niño debe controlar esfínteres, y ha de aprender a resistir cuando tiene necesidades (pis o caca) pequeños períodos de tiempo.
2. Debe utilizar él sólo el servicio, limpiándose adecuadamente y tirando de la cadena.
3. Ha de aprender a lavarse la cara y las manos, secándose de forma correcta.
4. Debe limpiarse la nariz con el pañuelo cuando lo necesite.
5. Es preciso que se habitúe a lavarse los dientes, al menos, al acostarse.
6. Debemos concienciarle que debe ir bien limpio y peinado.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

1. A esta edad mastica correctamente y no es necesario ayudarlo para comer, debe hacerlo siempre sólo.
2. Debe utilizar correctamente la cuchara, el tenedor y el vaso. Se le va introduciendo poco a poco en el uso del cuchillo.
3. Hemos de enseñarle a utilizar la servilleta cuando sea necesario.
4. Ha de permanecer bien sentado y sin levantarse durante toda la comida. Es necesario que durante la comida se hable en familia, dejando participar al niño.
5. La comida debe ser una reunión familiar, por tanto no es adecuado tener la televisión puesta en la comida principal.

HÁBITOS DE VESTIDO

1. Ha de saber ponerse y quitarse por sí sólo las prendas que no tienen botones ni cremalleras.
2. Se le debe de enseñar a poner y quitarse las prendas que tienen botones y cremalleras, ayudándoles más al principio.
3. Ha de empezar a colocar y doblar su ropa cuando se la quita, poniéndola en su sitio o llevándola al cubo de la ropa sucia.
4. Ha de quitarse y ponerse el calzado, aprendiendo a atar y desatar correctamente los cordones.
5. Debemos hacer que se preocupe cuando tiene el calzado o la ropa sucia, solicitando ayuda.

CÓMO ELOGIAR A LOS NIÑOS

Para motivar la buena conducta no son suficientes las normas o afirmaciones sobre el comportamiento deseado; la única forma de que un niño aprenda una conducta determinada es, reforzándola. Una orden o norma que no se refuerza cuando se cumple no se mantendrá en el futuro.

Los padres pueden aprender a dar respuesta a los comportamientos positivos y a elogiarlos (reforzarlos). A continuación se recogen los principales componentes para elogiar al niño:

- Dar el refuerzo sólo tras las conductas adecuadas.
- Elogiar inmediatamente tras la conducta deseada.
- Dar un refuerzo específico, concreto.
- Proporcionar refuerzo positivo, sin juicios ni sarcasmos.
- Reforzar con sonrisas, contacto visual y entusiasmo, así como con palabras.
- Acariciar, abrazar y besar junto con el refuerzo verbal.
- “Pillar” al niño siempre haciendo algo bien, no ahorrar los halagos por los comportamientos perfectos.
- Utilizar el refuerzo de manera consistente cuando aparezca la conducta positiva que se quiere fomentar.
- Reforzarle delante de otras personas.
- Aumentar el refuerzo con niños difíciles.
- Enseñar al niño a reforzarse a sí mismo por comportamientos adecuados.

Algunas personas dan refuerzo y luego, sin darse cuenta de ello, restan el efecto siendo sarcásticos o combinándolo con un comentario hiriente, siendo una de las cosas más perjudiciales que se puede hacer. Los sistemas de refuerzo serán efectivos sólo si los padres:

- Definen el comportamiento deseado claramente.
- Eligen recompensas efectivas (cosas que para el niño sean suficientemente reforzantes).
- Ponen límites consistentes respecto a qué conductas recibirán refuerzo.
- Hacen un programa de refuerzos sencillo y divertido.
- Van paso a paso.
- Evitan mezclar el refuerzo con el castigo.
- Reemplazan progresivamente el refuerzo con la aprobación social.
- Revisan el programa a medida que cambian las conductas y los refuerzos.

CÓMO DAR ÓRDENES O INSTRUCCIONES

- *Las instrucciones deben ser breves, claras y específicas, “ir al grano”.*
- Dar las órdenes de una en una y suficientemente espaciadas en el tiempo (no una cadena de instrucciones o peticiones).
- Debe ser un número reducido de órdenes (¡hay padres que dan a su hijo una media de 117 instrucciones por hora!).
- Utilizar frases que especifiquen claramente la conducta deseada, con un lenguaje comprensible para la edad del niño.
- Usar frases en positivo, de “hacer”, no de prohibición.
- Utilizar frases del tipo “Si-entonces” (“Si recoges tu habitación, entonces podrás salir a jugar”).
- Siempre que sea posible darle opciones para que pueda elegir.
- Dar suficientes oportunidades de obedecer (los niños no siempre obedecen, está comprobado que una de cada tres veces desobedecen, ¡es algo natural!).
- Alabar su obediencia y establecer consecuencias por la desobediencia.
- Dar avisos y recordatorios útiles.
- Los padres deben estar de acuerdo entre ellos en las órdenes que den.
- Debe haber equilibrio entre el control de los padres y el del niño.
- Hay que fomentar la solución de problemas en el niño.
- No amenazar al niño ni acompañar la orden de contacto físico instigador.
- No dar órdenes innecesarias ni contradictorias unas con otras.

CÓMO SER FIRME

Para los niños que han aprendido el hábito de no hacer caso a los padres en sus instrucciones se puede usar alguna o todas de las siguientes tácticas para asegurarse de que el niño escucha las órdenes.

- Agarrar al niño por los hombros mientras se le da la instrucción
- Mirarle a los ojos
- Hablarle con voz clara y firme
- Poner cara de severidad mientras se habla
- Tener a alguien cerca que respalde la orden si el niño la ignora
- Insistir en que atienda y obedezca las instrucciones
- No hacer caso de provocaciones, comentarios ofensivos ni protestas del niño
- Ignorar las rabietas, gritos y chillidos, cuando sea posible, siguiendo adelante con lo que se está haciendo
- Si es realmente importante que el niño obedezca, se le hace ver que se habla en serio: ponerse de pie y repetir la instrucción con voz firme y alta (sin gritar); está bien aparentar estar realmente enfadado.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Para evitar que el niño sea inmaduro afectivamente, inseguro de sí mismo y dependiente de sus padres, y facilitar que sea una persona capaz de valerse por sí misma, a continuación se recogen algunos consejos que pueden ayudar a los padres en la educación de sus hijos:

1. Procura no estar siempre pendiente de tu hijo, al acecho de los posibles peligros que pueda correr. Si se cae, ayúdalo lo mínimo y con serenidad. Deja que aprenda él sólo a controlar sus emociones. No le consueles de más. Si quiere subir a algún sitio, deja primero que él lo intente solo y luego alábaselo. Así aprenderá a ser audaz y al mismo tiempo precavido. Si les protegemos en exceso no aprenderán a protegerse por sí mismos ni conocerán el sentido del peligro. Cuidado con los miedos y angustias desproporcionadas a los peligros reales. Luego nos quejaremos de que el niño no nos deja en paz ni puede hacer nada sin nosotros.
2. Deja que él vaya tomando la iniciativa en pequeñas cosas (sus juegos, su elección de ropa entre dos alternativas que le ofrezcáis,...), deja que te guíe para ir al colegio, que decida algún sábado dónde quiere ir....
3. Dale pequeñas responsabilidades (cuidado y orden de sus juguetes, regar alguna planta, cuidar alguna mascota...).
4. No resuelvas por él los pequeños problemas entre niños o ante alguna tarea que le resulta más difícil (no dejarle comer solo para que no se manche, hacer por él los trabajos para que queden mejor...). Si lo haces corres el riesgo de incapacitarle para enfrentarse a la vida por miedo a fracasar ante cualquier obstáculo. Deja que él aprenda a salir de las peleas o conflictos por algo. No le saques siempre las castañas del fuego sin dejarle la posibilidad de equivocarse, de ser independiente. Es importante que crezca viendo que puede controlar su propia vida.
5. Procura no fiscalizar todas las acciones del niño. Deja que ensaye con cierta libertad y enséñale a aceptar la responsabilidad de los resultados. De esta manera aprenden mejor. El conocimiento práctico se adquiere a través de tentativas y errores. Así forma la confianza en sí mismo.
6. Cuidado con caer en el error de pensar: “ya que está tanto tiempo en el colegio, el fin de semana estoy siempre encima de él”. También debe aprender a estar y jugar solo, al tiempo que debe relacionarse con niños que vivan cerca. Procura que en casa no esté siempre contigo.
7. En su cumpleaños procurad no hacerle un número excesivo de regalos. Si no lo podéis evitar porque otros lo hacen, guardad parte de ellos y dádselos poco a poco, mejor si se los gana por algo.

8. Si tenéis un solo hijo, no lo convirtáis en el centro del universo. Poned límites a su comportamiento y alabad su sociabilidad. Procurad que los fines de semana no viva siempre entre adultos.
9. Hay que ser capaz de no adelantarse ni responder total o inmediatamente a los deseos del niño. Poned límites a sus exigencias. “Si os abalanzáis sobre su cuna al menor suspiro, si le llenáis la boca antes de que tenga hambre, si le compráis todos los caprichos... ¿Cuándo va a conocer el deseo o la frustración?” Debéis enseñarle que lo que se quiere requiere esfuerzo, y no siempre se consigue.
10. Los padres tenéis que quererlos con independencia de vuestro hijo. ¿Cuántas veces al mes salís solos? Haced que vuestra vida en pareja sea independiente de vuestra vida como padres.
11. A medida que vaya haciéndose mayor, tened en cuenta sus opiniones y deseos pero no dejéis que por norma sean estos los que imperen.
12. Por último, todos los padres cometen errores y siempre se está a tiempo de rectificar comportamientos y actitudes inadecuadas.

ACTITUDES INADECUADAS DE LOS PADRES

Algunas de las actitudes inadecuadas que adoptan los padres y que dificultan el desarrollo de la autonomía de los niños, es la sobreprotección.

La protección del niño es beneficiosa porque le proporciona y garantiza su seguridad. Pero la sobreprotección no es adecuada porque no permite que el niño desarrolle su autonomía y genera sentimientos de inseguridad personal.

Los padres sobreprotectores suelen actuar así:

1. Evitan cualquier tipo de contratiempo menor a su hijo, cualquier pequeña frustración.
2. Suelen evitar al niño cualquier esfuerzo normal, prefieren hacerlo ellos para que su hijo no tenga que esforzarse. Hacen lo que en realidad les corresponde a los niños.
3. Conceden a sus hijos casi todos los caprichos aquí y ahora, sin esfuerzo por su parte y sin desarrollar la capacidad de esperar y aplazar lo que se desea.
4. No desarrollan su autonomía personal en aspectos básicos como el vestido, aseo personal, comida o sueño.
5. Los padres solucionan la mayoría de los problemas que podría y debería resolver el propio niño, intercediendo por ellos o disculpando su comportamiento cuando es inadecuado.
6. Las consecuencias naturales de los actos del niño la sufren los propios padres, evitando algo fundamental en el aprendizaje de la responsabilidad, que es sufrir las consecuencias de la propia actuación.

La sobreprotección excesiva es una actitud inadecuada por parte de los padres, que dificulta el desarrollo de la autonomía personal y la responsabilidad de los niños.

Otras actitudes inadecuadas que influyen en el desarrollo de la autonomía del niño, son:

1. **No asumir la responsabilidad de ser padre.** Haber delegado en otros las propias obligaciones o simplemente no asumirlas. Ser padre es un compromiso con el que se asumen unas obligaciones irrenunciables de las que no pueden “responder” otros: ni los abuelos, ni la familia,, ni la escuela.
2. **Poca dedicación,** normalmente con la excusa de la falta de tiempo. Fomentar la autonomía personal requiere tiempo, paciencia y dedicación. Se suele tratar de padres que prefieren hacer ellos las cosas porque las hacen más rápido.
3. **No dan buen ejemplo.**
4. **Padres excesivamente permisivos.** Donde las normas y los límites no están claros y no tienen la capacidad de decir a su hijo un NO por respuesta, no se favorece el desarrollo de su autonomía.
5. **La falta de confianza.** Muchos padres no confían en la capacidad de su hijo, sobre todo cuando piensan que no va a saber hacer esto o aquello, que se equivocará o que no lo hará

tan bien como ellos. Esta actitud es inadecuada porque con estos actos, que son más creíbles que las palabras, contagian al niño la desconfianza hacia él mismo. Sin embargo, esta actitud no está reñida con la prudencia de no someter al niño a situaciones que exceden su capacidad.

DECÁLOGO DE LA FELICIDAD

La colaboración de los padres es fundamental para fomentar la alegría y felicidad del niño. Sin embargo, esto no es exclusivamente tarea suya, ésta también es extensible a familiares y educadores. Por eso, a continuación se presentan unas sugerencias para que cualquier persona pueda llevarlas a cabo con los niños.

- 1. Predique con el ejemplo:** sonría, muéstrese de buen humor, disfrute de su tiempo libre y sus vacaciones, piense en voz alta de forma sensata, etc.
- 2. Ayude al niño a divertirse y sentirse bien:** programe actividades agradables y divertidas, invite a casa a los amigos del niño, sorpréndale con planes novedosos y atractivos, destaque sus logros, tenga en cuenta sus preferencias, etc.
- 3. Ahórrele sufrimientos innecesarios:** cuide de la salud del niño (vacunaciones, higiene, hábitos de sueño, alimentación...), prepárelo para situaciones estresantes (la muerte de un ser querido, el inicio de la escolarización, etc.)
- 4. Promueva la armonía familiar:** manifiéstele su cariño de palabra y con hechos, fomente la comunicación familiar, evite las disputas conyugales en su presencia...
- 5. Edúquelo con afecto y coherencia:** actúe de común acuerdo con su pareja, fije normas de conducta razonables y exija su cumplimiento, sea comprensivo y flexible, colabore con el colegio, etc.
- 6. Potencie las cualidades, aficiones y hobbies del niño:** inscribalo en un gimnasio o club, despierte su interés por la lectura, música, cine, teatro, coleccionismo, manualidades..., anímele a probar experiencias enriquecedoras (nuevos sabores, juegos, deportes, etc.)
- 7. Entrénelo para tolerar la frustración:** no acceda a sus demandas irracionales, ignore sus rabietas, enséñele a respetar su turno, retrase gradualmente la satisfacción de sus peticiones aplazables, demore progresivamente la gratificación, haga que comparta sus juguetes y pertenencias...
- 8. Hágalo responsable, no culpable:** valore su esfuerzo (su estudio, su trabajo), no sus resultados (sus notas, sus ganancias), fíjese objetivos realistas y felicítelo por alcanzarlos (“¡Enhorabuena por tus notables!” en vez de “La próxima vez quiero todo sobresalientes”)
- 9. Moldee un estilo cognitivo racional:** evite las etiquetas y el lenguaje absolutista (“Eres un mal hijo”, “Nunca me haces caso”), utilice el método socrático, es decir, en vez de facilitarle la solución hágale pensar (“¿Qué podríamos hacer para resolverlo?”, “¿Y qué más?”), converse con él, rebata sus ideas y creencias irracionales, etc.
- 10. Fortalezca su autonomía:** enséñele destrezas básicas (asearse, vestirse, cocinar, administrar el dinero...), déle la oportunidad de practicar, ayúdele todo lo necesario pero no le resuelva sus problemas, permítale participar progresivamente en la toma de decisiones, etc.

CARTA DE UN HIJO A TODOS LOS PADRES DEL MUNDO

1. No me des todo lo que te pido. A veces sólo pido para ver cuánto puedo conseguir.
2. No me grites. Te respeto menos cuando lo haces.
3. No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes me pidieras las cosas yo lo haría más rápido y con más gusto.
4. Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.
5. No me compares con nadie, especialmente con mis hermanos. Si tú me valoras más que a los demás, alguien va a sufrir. y si me humillas frente a ellos, seré yo quien sufra.
6. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén la decisión.
7. Déjame valerme por mí mismo. Si tú haces todo por mí, yo nunca podré aprender.

ANEXO I

CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS

(Subraya la respuesta que crea conveniente en relación a su hijo)

• Hábitos de Alimentación

- ¿Come solo? SI NO
- ¿Come sentado en la mesa? SI NO
- ¿Pica entre horas? SI NO
- ¿Come alguna pieza de fruta al día? NO 1 2 + 3
- ¿Come alguna pieza de verdura al día? NO 1 2 + 3
- ¿Come alguna chuchería? A diario/ Un par de veces a la semana / Solo el fin de semana
- ¿Colabora en poner o quitar la mesa? SI NO
- ¿Coloca la silla después de levantarse? SI NO
- ¿Come con la T.V encendida? SI NO

• Hábitos de Sueño

- ¿A qué hora se acuesta? 20h. 21h. 22h. 23h. + 24h.
- ¿Cuántas horas duerme habitualmente? 7h. 8h. 9h. + 10h.
- ¿Duerme siesta? SI NO

• Hábitos de educación

- ¿Saluda al entrar y se despide al salir? SI NO
- ¿Pide ayuda diciendo “por favor”? SI NO
- ¿Da las “gracias” cuando se le ayuda? SI NO
- ¿Tira los papeles a la papelera? SI NO
- ¿Apaga las luces cuando sale de una habitación? SI NO
- ¿Cierra la puerta cuando sale/entra de una habitación? SI NO
- ¿Llama a la puerta antes de entrar? SI NO

• **Hábitos de Autonomía**

- ¿Se viste solo? SI NO
- ¿Se abrocha y desabrocha abrigos, chaquetas,...? SI NO
- ¿Se pone y quita los zapatos/playeras solo? SI NO

• **Hábitos de Higiene**

- ¿Sabe ir al W.C solo? SI NO
- ¿Sabe limpiarse solo después de ir al W.C? SI NO
- ¿Se viste bien y solo después de ir al W.C? SI NO
- ¿Tira de la cadena después de usar el servicio? SI NO
- ¿Se lava las manos solo? SI NO
- ¿Sabe sonarse la nariz? SI NO
- ¿Cierra los grifos después de lavarse? SI NO
- ¿Se cepilla los dientes después de las comidas? SI NO

• **Hábitos de Juego**

- ¿Suele jugar con más niños? SI NO
- ¿Recoge sus juguetes? SI NO
- ¿Es cuidadoso con sus juguetes? SI NO
- ¿Practica algún deporte extraescolar? SI NO
- ¿Cuánto tiempo dedica al juego en el día? 1h. 2h. 3h. + 4h.
- ¿Cuánto tiempo ve la T.V al día? Nada/ 30 minutos/ 1h/ 2h/ 3h/ +4h.
- ¿Cuánto tiempo juega al día con ordenador, consola, Wii... ? Nada / 30'/ 1h/ 2h/ +3h

ANEXO III

CUENTO: EL PAÍS DE “GRACIAS” Y “POR FAVOR”

Amador es un niño exigente, de esos que dicen: "quiero esto", y se lo tienen que dar al momento. Es como si pensara que todo el mundo le debe algo. Si queréis comprobar lo que os digo, escondedlos detrás de aquel árbol y escuchadlo vosotros mismos.

-¡Oiga, señora! ¿Qué hora es?

-Querrás decir: por favor -le responde la señora con una amable sonrisa.

-No, quiero decir lo que he dicho -dice Amador, malhumorado-. Pero como ya veo que usted no me lo dice, se lo preguntaré a ese niño. ¡Eh, tú, chaval! ¿Qué hora es?

-Querrás decir: por favor -le responde el niño con una amable sonrisa. I

-¡Moscas! Pero ¿qué pasa en este lugar? ¿Estáis todos mal de la olla? Pues que os zurzan! Cogeré el autobús y me iré a otra parte -gruñe Amador, enfadado, y le grita al conductor del autobús-: ¡Eh, pare, pare!

Pero cuál no será su sorpresa cuando ve que el autobús pasa de largo.

-¡Moscas! -exclama, enfadado-. Pero... ¿por qué no para? Está bien, me iré andando.

-Gracias por haberme elegido para camina/:

- Amador pega un respingo. ¿Quién habrá dicho eso? No hay nadie a la vista...

-Por favor, mira hacia tus pies, yo estoy debajo.

Amador mira debajo de sus pies y sólo ve la acera. Entonces piensa: "¿Una acera que me da las gracias por pisarla? ¡Moscas! Esto ya es demasiado, me largo a otra parte. Y echa a andar. A un lado y a otro. A un lado y a otro. Va furioso, sin fijarse por dónde pisa. Finalmente llega al mismo parque de antes. En realidad, solo estaba dando vueltas en redondo.

-¡ Uf, qué cansado estoy! -exclama-. Me sentaré un rato en este banco.

Pero el banco se echa hacia atrás, y Amador se pega un batacazo.

-¡Moscas! ¿Qué le pasa a este banco? Se ha movido. y el árbol también, se ha alejado de mi. Y las flores también se van. Y ahora el sol se esconde detrás de una nube. ¿Qué es lo que está pasando? ¿Por qué se van todos? -grita y patalea.

-Quizá te has olvidado de ser educado

-¡Qué charrada es esa! -responde Amador, malhumorado.

El hada Mandolina le pide al sol que le explique a Amador por qué se esconde.

-Llevo toda la mañana calentándole y ni las gracias me ha dado.

-Ni a mí por mi sombra -se queja el árbol.

-Ni a nosotras por nuestro perfume -se quejan las flores.

-Ni a mí por el descanso -se queja el banco.

-¿Lo ves?-le dice el hada-. Desde ahora no olvides que con "gracias" y "por favor" vivimos todos mucho mejor: -le dice el hada Mandolina.

Amador vuelve a casa cabizbajo y se acuesta pensando en las palabras del hada. Al día siguiente, antes de irse al colegio, le dice a su madre:

-Adiós, mamá, y muchas gracias por el desayuno tan rico que me has preparado.

-Hijo, de nada, me alegro de que te haya gustado.

Luego le dice a su padre:

-Por favor, papá, ¿podrías comprarme una caja de ceras en la papelería que está al lado de tu oficina? Por cierto, dale las gracias a tu amigo Manolo por las chapas.

-¿Qué le pasa a Amador que da las gracias y pide todo por favor? -dice su hermana.

-Porque he comprendido que con "gracias" y "por favor" vivimos todos mucho mejor, le responde Amador.

JUEGO DE LOS SALUDOS

Hablaremos con los niños sobre lo que hacemos cuando es de día y cuando es de noche. Al mismo tiempo que vamos diciendo acciones las irán representando con gestos.

- El profesor dirá la palabra noche o día y ellos representarán una acción que se realice según sea de noche o de día

- El profesor nombrará alguna acción y ellos tendrán que decir noche o día según cuando se realiza.

Trabajaremos posteriormente el saludo intentando que diferencien el saludo de día del de noche. Para ello dispondremos de dos etiquetas, una que represente la noche: puede ser de color negro o con luna y estrellas; otra que represente el día: puede ser azul o bien con el sol. Cada vez que enseñemos una u otra, los niños dirán "**buenos días**" o "**buenas noches**" según corresponda.

Seguiremos trabajando estos dos tipos de saludos todos los días. Al llegar a clase, todos tendrán que utilizar el saludo correspondiente. Por las noches, cuando den un beso a papá y mamá al acostarse, les dirán "**buenas noches**".

TRABAJAR TAMBIÉN:

"Adiós" **"Hasta mañana"** cuando se van.

Saludar al entrar en otras clases.

