



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER BUENOS  
HÁBITOS Y RUTINAS PARA POTENCIAR LA  
SEGURIDAD, LA CONFIANZA Y LA AUTONOMÍA  
PERSONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL**

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR/A: REBECA PÉREZ SALDAÑA

TUTOR/A: MIGUEL ÁNGEL ARCONADA MELERO

Palencia, Junio 2018



## **RESUMEN**

Los hábitos hacen referencia a las pautas de comportamiento las cuales conllevan al aprendizaje, sin embargo el término rutina se relaciona con el orden de actuación. A partir de la distinción de estos conceptos, es importante llevar a cabo, tanto en el contexto escolar como en el ámbito familiar, hábitos y rutinas para favorecer y desarrollar la seguridad, la confianza en uno mismo y la autonomía personal de los niños y las niñas de la etapa de Educación Infantil. Por otro lado, a través de mi propuesta docente, se puede apreciar cómo se trabajan los hábitos y las rutinas de higiene, alimentación, descanso, juego y educación y orden. Una intervención en la cual es fundamental el papel de los profesores y de las familias para lograr un aprendizaje significativo en el proceso de enseñanza y aprendizaje y a lo largo de toda la vida del niño y la niña.

### **PALABRAS CLAVE**

Hábitos, Rutinas, Familia, Autonomía, Higiene, Alimentación, Descanso, Juego, Educación y Orden.

## **ABSTRACT**

Habits refer to the patterns of behaviour which lead to learning, however the term routine is related to the order of performance. Based on the distinction between these concepts, it is important to carry out, both in the school context and in the family context, habits and routines to promote and develop security, self-confidence and personal autonomy of children in Early Education. On the other hand, through my Teaching Proposal, you can appreciate how habits and routines of hygiene, food, rest, game and education and order are worked. An intervention in which the role of teachers and families is essential to achieve significant learning in the teaching and learning process and a lifelong learning of the child.

### **KEYWORDS**

Habits, Routines, Family, Autonomy, Hygiene, Food, Rest, Game, Education and Order.

# ÍNDICE

1. Introducción y justificación .....	4
1.1 Competencias generales y específicas .....	4
1.1.1 Competencias generales .....	5
1.1.2 Competencias específicas .....	6
1.1.2.1 Módulo de formación básica .....	6
1.1.2.2 Módulo de didáctico-disciplinar .....	7
1.1.2.3 Competencias del Practicum y Trabajo Fin de Grado.....	7
2. Objetivos .....	8
2.1 Objetivo general .....	8
2.2 Objetivos específicos .....	8
3. Fundamentación teórica .....	9
3.1 Hábitos .....	9
3.2 Rutinas .....	9
3.3 ¿Por qué son importantes los hábitos y las rutinas en el aula de Educación Infantil? ...	10
3.4 ¿Cómo trabajar los hábitos y las rutinas en el aula de Educación Infantil?.....	11
3.5 Papel de los profesores y la familia .....	13
3.6 Hábitos y rutinas en el aula de Educación Infantil .....	14
4. Propuesta docente .....	18
5. Conclusión .....	25
6. Referencias bibliográficas .....	26
6.1 Webgrafía .....	27
6.2 Otra fuente consultada .....	27
6.2 Órdenes Ministeriales .....	27
7. Anexos .....	28

# 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

A la hora de decidir sobre qué tema abordar en mi Trabajo Fin de Grado (TFG) tenía claro que era un tema relacionado sobre mi vivencia y experiencia personal en el aula de Educación Infantil donde había llevando a cabo mis prácticas como docente. Entonces, tras mucho pensar y rompiendo con el tema que abordé en mi Proyecto Final en el Grado de Educación Primaria, “El Enfoque por Tareas o Aprendizaje Basado en Proyectos”, empecé a investigar teóricamente sobre hábitos y rutinas ya que en la etapa Infantil estos términos parecen de gran importancia tanto para el transcurso de la jornada escolar como en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos y alumnas.

Buscando información a través de diferentes fuentes y recursos, encontré definiciones para los términos con los que iba a trabajar, en concreto hábitos y rutinas. También, argumentos de profesionales de la Educación de por qué es importante que los niños y las niñas tengan hábitos y rutinas en su vida cotidiana y cómo trabajar estos aspectos en el aula, sin olvidar el papel clave y fundamental de los maestros y los familiares los cuales deben trabajar conjuntamente.

Después de analizar toda la información y tras observar los hábitos y las rutinas que se llevaron a cabo en mi centro de prácticas, puedo corroborar la gran importancia que tiene para los niños y las niñas “sus costumbres; diarias, regulares, periódicas, sistemáticas...” no sólo en el ámbito escolar sino también en el familiar o en cualquier ámbito o situación cotidiana ya que, entre otras ventajas, los hábitos y las rutinas crean confianza y seguridad en uno mismo y potencian la autonomía personal de los niños y niñas.

## 1.1 COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

Algunas de las competencias generales y específicas adquiridas durante la realización del Grado de Educación Infantil, las cuales pueden verse plasmadas en mi TFG son:

### **1.1.1 COMPETENCIAS GENERALES**

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio “ la educación” que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

### **1.1.2 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

- **MÓDULO DE FORMACIÓN BÁSICA:**

- Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.
- Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
- Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
- Dominar habilidades sociales en el trato y relación con la familia de cada alumno o alumna y con el conjunto de las familias.
- Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.
- Capacidad para saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar.
- Promover y colaborar en acciones dentro y fuera de la escuela, organizadas por las familias, ayuntamientos y otras instituciones con incidencia en la formación ciudadana.
- Comprender las complejas interacciones entre la educación y sus contextos, y las relaciones con otras disciplinas y profesiones.
- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
- Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

- MÓDULO DIDÁCTICO-DISCIPLINAR:

- Ser capaces de conocer la evolución del pensamiento, las costumbres, las creencias y los movimientos sociales y políticos a lo largo de la historia.

- COMPETENCIAS DEL PRACTICUM Y TRABAJO FIN DE GRADO:

- Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.

- Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.

- Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.

- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante el Grado de Educación Infantil con el fin de demostrar que sé aplicar adecuadamente los saberes que he adquirido y realizar un buen trabajo final.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Definir de forma correcta los términos principales de mi trabajo: hábitos y rutinas.
- Afirmar la importancia de marcar hábitos y rutinas en la vida diaria de los niños y las niñas.
- Contrastar diferentes intervenciones docentes de cómo trabajar los hábitos y las rutinas en el aula de Educación Infantil.
- Concienciar de la importancia de trabajar conjuntamente escuela y familia.
- Diseñar una propuesta docente donde los hábitos y rutinas estén presentes en el día a día de los niños y niñas.
- Demostrar que establecer hábitos y rutinas en la vida cotidiana de los niños y las niñas hace que se sientan más seguros de ellos mismos y sean más autónomas.



## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para entender mi Trabajo Fin de Grado (TFG) debemos partir de una base de conocimientos teóricos que serán expuestos a continuación.

### 3.1 HÁBITOS

Los hábitos “*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*”, Antonia Fernández Gutiérrez (1994). Este mecanismo es estable y conlleva al aprendizaje y al desarrollo de destrezas. Por ejemplo, la higiene corporal manifestada a través de la limpieza de manos antes de comer el almuerzo.

Según el pedagogo John Dewey (2013), la educación es un proceso que comienza desde el nacimiento. Las capacidades, la conciencia, los hábitos, las ideas, los sentimientos y las emociones están influenciados por la educación de cada individuo. Por esta razón, la educación debe conocer de forma psicológica las capacidades, los intereses y los hábitos de los niños y de las niñas e interpretarlos adecuadamente para conocer el significado correcto a nivel social. La escuela, como forma de vida en comunidad, tiene que enseñar lecciones y formar hábitos de acción y pensamiento en relación con lo bueno y lo verdadero.

### 3.2 RUTINAS

Las rutinas son todas las actividades que realizamos diariamente, de forma regular, periódica y sistemática, con carácter ineludible. Por ejemplo, la asamblea a primera hora de la mañana. R. Driekurs (2003), no puede definir el término rutina sin hacer referencia al concepto de hábito ya que los hábitos son los diferentes modos de actuar, que aprendemos o adquirimos, para satisfacer nuestras rutinas diarias. “*La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad.*” Entonces, las rutinas son costumbres personales, establecidas por conveniencia, que no se pueden modificar, son inflexibles. Por ejemplo, colgar los abrigos en el perchero.

Las rutinas, establecidas en el aula de Educación infantil, no pueden ser impuestas por la profesora, tampoco se pueden trabajar como elementos rígidos. Tienen que ser procedimientos estructurados, que creen un contexto seguro a través de normas y pautas. Poco a poco, se pueden ir introduciendo nuevos matices de realización para generar nuevos aprendizajes.

### **3.3 ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS Y LAS RUTINAS EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL?**

A partir de lo que ya sabemos, podemos decir que la necesidad de establecer rutinas a nuestros ritmos biológicos se satisface por medio de la adaptación de hábitos a nuestras conductas diarias. Los hábitos y las rutinas son signo de constancia y regularidad, fundamentales en la vida familiar y escolar.

Para Zabalza (2010), pedagogo y psicólogo, los hábitos y las rutinas conllevan a la asimilación y al aprendizaje de normas y pautas de comportamiento. En Educación Infantil, trabajar por medio de hábitos y rutinas implica las siguientes adquisiciones:

- Marco de referencia: Tras el aprendizaje de los hábitos y las rutinas, que se van a establecer en clase, los niños y las niñas serán capaces de concentrarse en lo que están haciendo sin preocuparse por lo que vendrá después.
- Indicador temporal: Aporta una percepción sensorial de los distintos momentos del día, permitiendo saber qué es lo que hay que hacer en cada momento.
- Seguridad: El conocimiento de lo que hay que hacer, lo que está ocurriendo, y de lo que habrá que hacer después, lo que ocurrirá, crea seguridad en los niños y las niñas.
- Captación cognitiva: Las diversas estructuras establecidas potencian los procesos cognitivos de los niños y las niñas, mejorando el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Desarrollo cognitivo y afectivo: Las estrategias de planificación y la organización de los aprendizajes favorecen la adquisición de conocimientos cognitivos y benefician al desarrollo afectivo.

Condicione en algunos aspectos con Zabalza, la educadora Montessori también defiende algunas de las ventajas que implican los hábitos y las rutinas: permiten crear orden mental en los niños y las niñas; crean seguridad, evitando rabietas; contribuyen a la comprensión de los ritmos vitales y facilitan las transiciones a lo largo del día, favoreciendo la orientación temporal; y potencian la autonomía personal.

### **3.4 ¿CÓMO TRABAJAR LOS HÁBITOS Y LAS RUTINAS EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL?**

Según Montessori, los niños y las niñas tienen que tener una referencia de cómo desarrollar correctamente los hábitos y las rutinas que se les exigen, haciendo un uso adecuado de los materiales y, al mismo tiempo, adquiriendo destrezas en sus movimientos, en su control y en su voluntad. Los responsables de mostrar e involucrar a los niños y a las niñas en hábitos sanos y en rutinas positivas son la familia, los padres, en el ámbito familiar, y los profesores, en el ámbito escolar.

El desarrollo de la autonomía personal, a través de los hábitos y las rutinas, hace que se favorezca la autoestima de los niños y las niñas, ya que al ser capaces de hacer estas acciones de forma autónoma se sienten más motivados, dispuestos y valiosos. Ellos mismos pueden ver los progresos que van haciendo.

Por el lado contrario, la disposición de los niños y las niñas por hacer determinados hábitos y rutinas no es siempre positiva. Para contribuir a la disposición adecuada, se pueden utilizar diferentes herramientas, una de ellas es la tabla de los hábitos y las rutinas. También, cuando los hábitos y las rutinas se están interiorizando podemos ayudar a los niños y a las niñas a recordar la temporalización de estas acciones mediante esta tabla. La tabla de los hábitos y las rutinas es un apoyo visual, dibujos o imágenes realistas de la secuencia de tareas. No más de diez imágenes situadas en una zona transitoria de la casa o de la clase y a la altura visual de los niños y las niñas. Tampoco olvidar el mejor método para el recuerdo, la constancia diaria que permitirá a los niños y a las niñas a clarificar y ordenar, de forma natural, el transcurso del día, en su mente.

Para Montessori, la tabla de los hábitos y las rutinas, es un buen recurso porque: puedes involucrar a los niños y las niñas a crear esta tabla; evitas tener que decir lo que hay que hacer en cada momento; y desarrollas capacidades como la memoria, la autonomía, la independencia, la motivación...

Para lograr el éxito en el desarrollo de hábitos y rutinas, hay que tener en cuenta tres aspectos;

- Hay que intentar seguir siempre el mismo orden en las acciones de los hábitos. Por ejemplo; primero vamos al baño a orinar y a lavamos las manos, luego almorzamos y después recogemos los restos del almuerzo (tiramos los residuos a la basura correspondiente y limpiamos la mesa).
- La constancia es difícil pero fundamental. A veces, nuestro ritmo diario hace que nos saltemos algunos pasos y que seamos poco constantes en nuestras rutinas diarias, pero debemos procurar mantener el orden de dichos pasos y cumplirlos aunque tengamos que agilizarlos.
- Antes de empezar con un hábito o rutina podemos anticiparnos a lo que va a pasar; conocer cuánto va a durar lo que estamos haciendo, qué vendrá después, cuales son los aspectos positivos de lo que estamos haciendo... de esta forma la transiciones costarán menos, pues los niños y las niñas entenderán estos pasos y se sentirán seguros. También, potenciarán su autonomía personal, ya que si los niños y las niñas conocen lo que va deben hacer a continuación o lo que va suceder, podrán hacerlo por su propia iniciativa.

Por el contrario, para evitar el fracaso en el desarrollo de hábitos y rutinas, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos;

- Las prisas no son buenas. Hay que permitir que los niños y las niñas empleen el tiempo oportuno en la realización de los hábitos y rutinas.
- Las amenazas y los castigos pueden funcionar a corto plazo pero no benefician para el desarrollo de los niños y las niñas. Además, amenazar con castigos y luego no cumplir con la amenaza resta credibilidad y valor a las palabras.

- Obligar a hacer las cosas por las malas no ayuda a comprender la realidad. Hay que explicarles a los niños y a las niñas el por qué hay que hacer las cosas y lo positivo que hay en hacer eso que no quiere.
- No se puede ser un sargento estricto de los horarios, hay que amoldarse a las circunstancias e imprevistos que puedan surgir. Los horarios pueden ser flexibles.

### **3.5 PAPEL DE LOS PROFESORES Y LA FAMILIA**

La maestra de Educación Infantil, Carmen Ibáñez Sandín (2006), en su libro “El proyecto de Educación Infantil y su práctica en el aula”, trata sobre el papel de las familias y de los profesores, exponiendo las siguientes ideas:

La educación es una tarea compartida de padres y profesores. Por esta razón, los hábitos y las rutinas, entre otros aspectos, deben ser iguales en casa y en el colegio, en medida de lo posible.

Para que haya entendimiento entre familias y profesores es necesario tener una relación cordial que conlleve a un equilibrio entre las acciones familiares y las escolares. El equipo de Educación Infantil, en concreto la profesora-tutora, tiene que asumir la responsabilidad de facilitar a los padres la información necesaria para trabajar de forma paralela; informes de avisos sobre qué se va a trabajar, cómo se va a llevar a cabo y finalmente, cuál ha sido el resultado.

Las familias deben participar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos o hijas, pueden hacerlo de forma presencial; visitando la clase o el centro y de forma no presencial; cumpliendo las normas establecidas, presentado los materiales que la profesora manda llevar a clase y colaborando de forma activa en las actividades que se plantean. La primera forma, la presencial, posee valores más significativos en el proceso de enseñanza y aprendizaje; para los niños y las niñas, la figura de un adulto les dan seguridad y favorece sus relaciones afectivas. Por otro lado, para las familias es una oportunidad de integrarse en sociedad, en la vida escolar de la que forman parte sus hijos e hijas, conociendo más de la realidad de otras familias y de la suya propia. Esto hace que la actitud se haga más crítica y se enriquezca el pensamiento.

### **3.6 HÁBITOS Y RUTINAS EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

A partir de toda la información anterior, de mis conocimientos previos como estudiante en prácticas en un aula de Educación Infantil; mi experiencia personal según la realidad vivida y el currículo oficial de Educación, y el libro “Educar a niños y niñas de 0 a 6 años” de la educadora y pedagoga, Maite Vallet, podemos clasificar diferentes hábitos y rutinas vinculándolos a estos temas transversales:

#### **• EL ORDEN**

La jornada escolar lleva consigo un orden de actividades; hacer fila en el patio del colegio para entrar en clase, colgar los abrigos en el perchero y ponerse el babi, hacer asamblea, trabajar en la ficha correspondiente, ir al baño y almorzar, jugar en el patio, volver a trabajar, colgar el babi y ponerse el abrigo y hacer fila para irse a casa.

En la asamblea, por ejemplo, se trabajan conductas cívicas que mejoran el orden y el correcto transcurso de la jornada escolar; saludar, respetar los turnos de palabra, escuchar cuando uno habla, no chillar, solicitar permiso. El protagonista de la semana, con carácter rotativo, es el encargado de cambiar la fecha y el tiempo. Además, a través de unas fotos, elegidas por él y su familia, nos cuenta más acerca de su vida; qué le gusta, cómo es su casa, cómo se llama su papá y su mamá... esto favorece la comunicación verbal de los niños y niñas y amplía el conocimiento de la profesora sobre el contexto familiar de sus alumnos y alumnas. Asimismo, se trabajan normas y pautas de convivencia y se recuerdan responsabilidades; ponerse el primero en la fila, repartir lapiceros, hacer recados...

#### **• LA HIGIENE**

La higiene es un aspecto fundamental de los hábitos saludables. Los niños y las niñas de Educación Infantil deben ser capaces de controlar los esfínteres, pedir ir al baño y limpiarse de forma autónoma. También, tirar de la cadena y lavarse las manos con las mangas arremangadas para no mojarse. Los niños y niñas pueden ir al baño cuando lo necesiten pero obligatoriamente antes de almorzar.

Cuando están almorzando, tienen que tener cuidado de no mancharse y al finalizar, tienen que tirar el papel al contenedor adecuado según sea papel y cartón o plástico y envases.

En esta etapa escolar, durante otoño e invierno, son muy habituales los catarrros y resfriados. Limpiarse los mocos, sonándose bien la nariz, es otro hábito de higiene que se tiene en cuenta.

Para contribuir a la higiene personal de los niños y las niñas, los familiares se ocupan de lavar el babi de sus hijos e hijas durante el fin de semana, volviendo a llevar el babi al aula el lunes.

#### • LA VESTIMENTA

Habiendo ausencia de uniforme escolar, el uso del babi es obligatorio como vestimenta diaria, excepto los días en los que se desarrolla Educación Musical y Psicomotricidad que el uso del chándal del colegio es imprescindible.

Para facilitar el trabajo de los niños y niñas a la hora de vestirse de forma autónoma, después de ir al baño, los padres y madres deben facilitar el proceso poniéndoles a sus hijos ropa cómoda; evitar cinturones, tirantes, bodies, broches complicados de atar, calzado con cordones...

#### • LA ALIMENTACIÓN

La alimentación influye en los estados de salud y en el bienestar, por esta razón es importante llevar una alimentación saludable; comer sano y de forma equilibrada.

Cuando los niños y las niñas entran en el aula colocan su almuerzo en la cesta de los almuerzos. Antes de almorzar los niños y las niñas van al baño, como hemos visto anteriormente en el apartado de la higiene. Después, cogen el almuerzo de la cesta y lo comen en su mesa, sentados en su silla. Al finalizar, tienen que tirar el papel al contenedor adecuado según sea papel y cartón o plástico y envases. Después, los niños y las niñas que lo deseen pueden beber agua. Al lado de la cesta de los almuerzos están las cajas de las botellas de plástico, cada alumno tiene la suya y está es cambiada por una nueva cada lunes.

El procedimiento desarrollado para la gestión de los almuerzos conlleva una serie de normas; por orden, la mesa de color... (amarilla, azul, lila, roja y verde) va al baño, el almuerzo se come sentado, sin levantarse, y viendo y escuchando los videos que la profesora pone en la pizarra digital, se puede hablar en voz baja, de vez en cuando, pero no se puede gritar.

#### • EL DESCANSO

Después de acabar una actividad, en el tránsito entre una actividad y otra, los niños necesitan unos segundos de distensión; se hacen desplazamientos por el aula, se canta y se baila una canción... Pero sobretodo, cuando los niños y las niñas llegan al aula después del recreo. Entonces, hay que buscar un estado de comodidad en el niño y la niña para que pueda trabajar, hay que relajarlos porque normalmente llegan excitados. Es buen momento para que se coloquen en su mesa y se sienten en su silla, colocando su cabeza sobre sus brazos apoyados en la mesa que ocupan. Mientras escuchan música relajante, la profesora les hace una caricia en el cuello con la mascota del relax.

#### • LA CONVIVENCIA

Toda la jornada escolar conlleva a la acción de convivir; con los profesores, los compañeros del aula y del colegio, personal no docente... La convivencia entre iguales se manifiesta sobre todo a través del juego.

Fuera del aula, la convivencia puede llevarse a cabo por medio del juego. En este momento, se manifiestan hábitos y rutinas vinculadas a la autonomía personal y la conducta cívica de los niños y las niñas; relación con los compañeros, no pegándose y promoviendo espacio de juego compartido y respeto por el mobiliario y juguetes. Se promueve el desarrollo de actitudes negociadoras mediante el uso de la palabra y el dialogo para alcanzar acuerdos y no expresiones violentas para conseguir finalidades propuestas “si te pegan, pega”.



Dentro del aula, la convivencia puede llevarse a cabo por medio de los rincones. Para Tavernier, es el *“Lugar, permanente o no, en que se desarrollan actividades muy determinadas, libres o dirigidas, individuales, en grupos pequeños o colectivos: biblioteca, grafismo, cocina, tienda, muñecas, garaje, etc...”*. (Tavernier, R., 2987: 191).

Las autoras Laguía y Vidal (2008) defienden que los rincones facilitan a los niños y las niñas la posibilidad de hacer cosas, a nivel individual y en pequeño grupo. También, inducen a reflexionar sobre lo que están haciendo; se juega, se investiga, se explora... (p.17). Todo esto potencia desarrolla la autonomía personal y las capacidades de creatividad, manipulación, experimentación y atención. Además, bajo una perspectiva constructivista del aprendizaje, defendido por Piaget.

Los ejemplos puestos anteriormente, sobre hábitos y rutinas, son reales, de una situación educativa vivida en mis prácticas como docente, durante el curso escolar 2016-2017, en el colegio Blanca de Castilla, Filipenses, en primero de Educación Infantil.

Estos hábitos y rutinas no deben llevarse a cabo únicamente en el aula sino que también deben realizarse en el contexto familiar, siendo las pautas muy similares o incluso iguales.

Es fundamental que, poco a poco, los niños y las niñas vayan potenciando su autonomía personal en el desarrollo de las diferentes acciones con el fin de valerse por sí solos y solas, en el transcurso de su día a día.

## 4. PROPUESTA DOCENTE

La propuesta docente que he diseñado y planificado está dirigida para los alumnos y alumnas de primero de Educación Infantil, niños y niñas de 2 o 3 años, dependiendo de su fecha de nacimiento, puesto que es una intervención que se llevaría a cabo a mediados del primer trimestre del curso escolar (en los meses de octubre y noviembre) ya que creo que es importante trabajar los hábitos y las rutinas de higiene, alimentación, descanso, juego y educación y orden en edades tempranas.

Esta intervención se realizaría de forma paralela al proyecto o unidad didáctica que estén llevando a cabo durante este periodo de tiempo y permitiría el desarrollo de las tres áreas del conocimiento. Acorde con la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), se tendrán en cuenta los siguientes bloques:

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Bloque 1: el cuerpo y la propia imagen
- Bloque 4: el cuidado personal y la salud.

Áreas de conocimiento del entorno:

- Bloque 3: Cultura y vida en sociedad

Área de lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 1: lenguaje verbal

Por otro lado, para el éxito de la adquisición de estos hábitos y rutinas, es fundamental la participación e implicación de las familias, como veremos a continuación.

A través de una metodología activa y participativa los protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje serán ellos, los niños y las niñas. Además, podrán realizar las acciones planteadas sobre hábitos y rutinas básicas de higiene, alimentación y descanso de forma autónoma, siendo éste un aprendizaje significativo, útil a lo largo de toda su vida. Sin olvidar que durante todo el proceso, el profesor o la profesora intentará que los niños y niñas estén motivados, manteniendo siempre el interés por lo que están haciendo con el fin de conseguir desarrollo y aprendizaje.

## HÁBITOS Y RUTINAS DE HIGIENE

Para introducir los hábitos y las rutinas de higiene, el profesor o la profesora trabajará en una asamblea sobre este término. Para ello, pedirá a los alumnos y alumnas observar, en la pantalla digital, varias imágenes de niños y niñas cuidando su cuerpo. Después, el profesor o la profesora preguntará a los niños sobre lo que han visto; *si sus padres, madres y ellos realizan estas acciones; cuándo lo hacen; cómo se sienten tras hacerlo...*

Así, tras hacer referencia a algunos hábitos y rutinas de higiene personal, el profesor o la profesora pedirá definir el término higiene: *¿Qué significa higiene para vosotros?, hasta llegar al cuidado, limpieza o aseo del cuerpo para evitar enfermedades. Teniendo en cuenta, el interés de los niños y niñas, se puede tratar el tema de las enfermedades: cómo me siento cuando estoy enfermo, dónde voy a curarme (centro de salud, hospital, farmacia), quién me cura (profesiones relacionadas con la salud: médico, pediatra, enfermeras, dentistas, oculista, farmacéutico...).*

Finalmente, el profesor o la profesora les propondrá el reto de cuidar su cuerpo como los niños y niñas que han visto en las imágenes iniciales. Serán los propios alumnos y alumnas los que establecerán las acciones a realizar para su higiene personal tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

Las acciones a tener en cuenta en el colegio serán:

- ¿Se lava las manos antes y después del almuerzo?
- ¿Se cepilla los dientes después del almuerzo?
- ¿Sabe ir al baño solo?
- ¿Se viste bien y solo?
- ¿Sabe sonarse la nariz?

Las acciones a tener en cuenta en casa serán:

- ¿Se jabona el cuerpo solo cuando se baña?
- ¿Se lava las manos antes y después de las comidas?
- ¿Se cepilla los dientes después de las comidas?
- ¿Se viste bien y solo?
- ¿Sabe ir al baño solo?
- ¿Sabe sonarse la nariz?

## HÁBITOS Y RUTINAS DE ALIMENTACIÓN

Después de conocer y comenzar a poner en práctica los hábitos y las rutinas de higiene, se trabajarán los hábitos y las rutinas de alimentación, también en una asamblea.

Los niños y las niñas contarán al resto de sus compañeros y compañeras cómo es su alimentación habitualmente: *qué desayunan, almuerzan, comen, merienda y cenan, qué alimento es el que más le gusta y el que menos...*

Después, elaborarán la pirámide de los alimentos con ayuda del profesor o la profesora que irá explicando que se representa en esta pirámide: *en la parte de abajo, los escalones son grandes con los alimentos que debemos consumir diariamente sin embargo en la parte de arriba de la pirámide, los escalones son pequeños porque representan los alimentos que debemos consumir de vez en cuando.* Los niños y las niñas pondrán los alimentos que obtendrán de los recorte de las revistas publicitarias en cada escalón correspondiente de la pirámide la cual será de gran tamaño y con volumen.

A partir de aquí, se volverá sobre la alimentación diaria de los alumnos y alumnas y sus preferencias a la hora de comer, tomando conciencia de la importancia de tener una alimentación sana y equilibrada.

Finalmente, los niños y las niñas, guiados por el profesor o profesora, establecerán las acciones sobre hábitos y rutinas de alimentación.

Las acciones a tener en cuenta en el colegio serán:

- ¿Come el almuerzo solo?
- ¿Come sentado en la mesa?
- ¿Deja la mesa limpia después de almorzar?

Las acciones a tener en cuenta en casa serán:

- ¿Come solo?
- ¿Come sentado en la mesa?
- ¿Come alguna pieza de fruta al día?
- ¿Come alguna pieza de verdura al día?
- ¿No abusa de chucherías?
- ¿Colabora en poner o quitar la mesa?

## HÁBITOS Y RUTINAS DE DESCANSO

Ahora, además de conocer y poner en práctica los hábitos y las rutinas de higiene y alimentación, se trabajarán los hábitos y las rutinas de descanso.

Después de una sesión de psicomotricidad, aprovechando que los niños y las niñas están agitados, el profesor o la profesora les pedirá tumbarse en la alfombra de clase y pondrá música relajante, pidiendo a sus alumnos y alumnas que se concentren únicamente en la música y en su voz. Cuando la calma esté presente en todos los niños y niñas, el profesor o la profesora les mandará sentarse en asamblea, recordando la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades. De esta forma introducirá el término del descanso como otro factor importante para la salud física y mental.

Hablar sobre “descanso” es sencillo para los niños y las niñas, por este motivo se pondrán en común de forma oral aspectos como: *en qué momento descansan, cómo se sienten después de estar tranquilos y en reposo, si cuándo duermen lo hace solo o de lo contrario duermen con papá y mamá o un peluche...*

Después, los niños y las niñas podrán establecer las acciones a tener en cuenta sobre hábitos y rutinas de descanso.

Las acciones a tener en cuenta en el colegio serán:

- ¿Está tranquilo, en su mesa, entre la realización de tarea y tarea?
- ¿Se relaja, en la alfombra, después del recreo?

Las acciones a tener en cuenta en casa serán:

- ¿Duerme las horas suficientes?
- ¿Duerme solo en su habitación?
- ¿Duerme con la luz apagada?

## HÁBITOS Y RUTINAS DE JUEGO

Teniendo en cuenta todos los hábitos y rutinas vistas hasta el momento: higiene, alimentación y descanso, se introducirá el nuevo tema a tratar: los hábitos y las rutinas de juego.

Después de trabajar en los rincones de la clase: lectura, plantillas de graffas, plastilina, juegos de rol, construcciones... donde el trabajo y el juego es individual, el profesor o la profesora pedirá a los alumnos y alumnas que se sienten en asamblea y propongan juegos grupales para jugar todos juntos. Posteriormente, realizaran algunos de estos juegos que pueden ser el escondite inglés, la gallinita ciega, zapatilla por delante... Estos juegos implicarán movimiento para romper con los juegos educativos de los rincones.

Tras volver al aula, los niños y niñas reflexionaran sobre los juegos: *si prefieren jugar solos o en grupo y por qué, cómo se sienten cuando juegan solos y con los compañeros, si comparten sus juguetes con el resto de niños y niñas, qué juegos les gustan más y cuáles menos...*

A partir de interactuar con diferentes tipos de juegos, los niños y las niñas podrán establecer las acciones a tener en cuenta sobre hábitos y rutinas de juego.

Las acciones a tener en cuenta en el colegio serán:

- ¿Juega con más niños?
- ¿Es cuidadoso con los juguetes?
- ¿Recoge los juguetes?

Las acciones a tener en cuenta en casa serán:

- ¿Juega con más niños?
- ¿Es cuidadoso con sus juguetes?
- ¿Recoge sus juguetes?

## HÁBITOS Y RUTINAS DE EDUCACIÓN Y ORDEN

Después de haber conocido y puesto en práctica todos los hábitos y las rutinas anteriores, de higiene, alimentación, descanso y juego se trabajarán sobre los hábitos y las rutinas de educación y orden, el último tema a tratar.

Para ello, en asamblea, el profesor o la profesora leerá a sus alumnos y alumnas parte del cuento de “Aprendiendo a ser héroes” (anexo 1). Sin conocer el desenlace de la historia, los niños y las niñas inventarán un final que seguramente coincida con el final verdadero del cuento porque es bastante predecible.

Después, los niños y niñas reflexionaran sobre el cuento: *qué piensan sobre cómo son los protagonistas y cómo actúan, qué deben hacer el profesor o la profesora y el padre y la madre de los protagonistas, si ellos tienen normas en su vida diaria y cuáles son, si han desobedecido las normas alguna vez y qué consecuencias han tenido, cómo se sienten cuando cumplen las normas y cuando no...*

Teniendo en cuenta las normas que reflejan su educación y las instrucciones que conocen para mantener el orden de su vida cotidiana, los niños y las niñas fijarán las acciones a tener en cuenta sobre hábitos y rutinas de educación y orden.

Las acciones a tener en cuenta en el colegio serán:

- ¿Saluda al entrar y se despide al salir?
- ¿Da las “gracias” y pide las cosas “por favor”?
- ¿Respeto los turnos de palabra y habla sin gritar?
- ¿Va en la fila sin correr y sin adelantar a los compañeros?

Las acciones a tener en cuenta en casa serán:

- ¿Saluda al entrar y se despide al salir?
- ¿Da las “gracias” y pide las cosas “por favor”?
- ¿Ordena su habitación dejando cada cosa en su lugar?

Entonces, cada día se trabajará sobre un nuevo hábito o rutina de: higiene, alimentación, descanso, juego y orden y educación, recordando antes de comenzar cada aprendizaje las acciones a tener en cuenta del día o los días anteriores. Una vez conocidas estas acciones se llevará a cabo su seguimiento.

Mediante una tabla de registro (anexo 2), los niños y niñas, supervisados del profesor o la profesora y del padre o la madre, anotarán los resultados. Como son niños y niñas que aún no saben leer, las acciones establecidas estarán representadas de forma gráfica y las anotaciones, en vez de ser escritas, serán marcadas con pegatinas de colores; verde si lo ha realizado correctamente, amarilla si ha necesitado ayuda y roja si no lo ha realizado. De tal forma que diariamente, antes de finalizar la jornada escolar y antes de dormir, durante dos meses, los niños y niñas tomarán nota de sus acciones en el colegio y en casa, siendo el profesor o la profesora el encargado de guardar estos registros para ver la evolución final.

Al principio es normal que los niños y niñas necesiten ayuda de su profesor o profesora y de su padre y madre, después a medida que el tiempo transcurre serán capaces de realizar estas acciones de forma autónoma. Lo importante es dejar que los niños y las niñas lo intenten y quieran hacerlo por ellos mismos sin importar si no lo hacen del todo bien o hay que ayudarles posteriormente, evitando siempre los comentarios negativos como: *“está mal”*, *“así no se hace”*, *“déjalo, ya lo hago yo”*...

En cuanto a la evaluación, los alumnos y alumnas serán los encargados de autoevaluarse tomando conciencia de sus acciones. El profesor o la profesora, en el colegio, y el padre y la madre, en casa, supervisarán la evaluación de los niños y niñas para ello tendrán que observar cuidadosamente cómo actúan. La evaluación quedará grabada en la hoja de registro, como he dicho anteriormente, los meses de octubre y noviembre. Después, el profesor o la profesora realizará la evaluación final teniendo en cuenta el progreso obtenido a lo largo de estos dos meses, creando una nueva tabla de registro donde se refleje si las acciones han sido logradas (pegatina verde), están en proceso (pegatina amarilla), o no ha habido aprendizaje (pegatina roja).



## 5. CONCLUSIÓN

Los hábitos y las rutinas son dos factores importantes en la vida del ser humano. Estas normas y pautas de comportamiento, que conforman la personalidad individual de cada ser, deben ser conocidas y establecidas desde edades tempranas. Así, los niños y las niñas podrán desenvolverse de forma autónoma y con libertad de actuación en las situaciones cotidianas del día a día, sintiéndose cómodos y seguros de sí mismos.

Para favorecer el desarrollo personal del niño, equilibrando su estado físico y mental, los hábitos y las rutinas fijadas tienen que estar estrechamente relacionadas en el ámbito escolar y en el contexto familiar, por lo que los profesores y profesoras y los padres y las madres tienen que tener buena comunicación entre ellos, sabiendo en todo momentos qué hábitos y rutinas se están trabajando, y participando conjuntamente, de forma constante, en ambos ámbitos. De ser así, el trabajo realizado se desempeñará con éxito ya que no hay que olvidar que escuela y familia persiguen un objetivo común: la formación y desarrollo integral del niño y la niña.

Finalmente, algunos de los temas en los cuales se pueden establecer diversos hábitos y rutinas, tanto en la escuela como en casa, son el orden (saludar, respetar los turnos de palabra, no gritar al hablar...), la higiene personal (lavarse las manos antes y después de las comidas, cepillarse los dientes al acabar cada comida, ducharse diariamente...), la vestimenta (utilizar ropa limpia, vestirse y desvestirse solo...), la alimentación (comer sentado y sin hablar, ayudar a poner y quitar la mesa...), el descanso (estar relajado, dormir solo y con la luz apagada...) y la convivencia (jugar con más niños y niñas, respetar los juguetes y compartirlos...). A partir de todos estos, los niños y niñas obtienen aprendizajes cognitivos, sociales y emocionales de su entorno y realidad personal y social.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dewey, J. (2013). *Mi credo pedagógico*, KKIEN Publishing International; Buenos aires.
- Driekurs, R. (2003). *Los hábitos en Educación Infantil*, Paidós; Madrid. Pp.249-251.
- Fernández Gutiérrez, A. (1994). *El proyecto curricular del primer ciclo de Educación Infantil*, S.A. ESCUELA ESPAÑOLA; Madrid.
- Ibañez, C. (2006). *Los padres en la escuela infantil. Relaciones, información y participación*. El proyecto de Educación Infantil y su práctica en el aula. La muralla, Madrid, 63-123.
- Laguía, M. J.; Vidal, C.; (2008), *Rincones de actividad en la escuela infantil (0-6 años)*, Graó; Barcelona,
- Tavernier, R. (1987). *La escuela antes de los seis años*. Martínez Roca; Barcelona.
- Vallet, M. (2004). *Educar a niños y niñas de 0 a 6 años*. CISSPRAXIS; Barcelona.
- Zabalza, M.A. (2010). *Didáctica de la Educación Infantil*, Narcea; Madrid.

## **6.1 WEBGRAFÍA**

- Pequefelicidad, la esencia de ser niño: Rutinas y Montessori

Disponible en: <http://www.pequefelicidad.com/2016/07/rutinas-y-montessori.html>

Recuperado el 3 de abril de 2018.

- Aprendiendo con Montessori: Las rutinas ¿Cómo llevarlas a cabo?

<http://www.aprendiendoconmontessori.com>

Recuperado el 3 de abril de 2018.

## **6.2 OTRA FUENTE CONSULTADA**

Competencias generales y específicas que establece la Facultad de Educación de Palencia para el Grado en Educación Infantil. Disponible en:

[http://educacionpalencia.es/wp-content/uploads/2016/02/Practicum-I\\_Educaci%C3%B3n-Infantil\\_2016-2017.pdf](http://educacionpalencia.es/wp-content/uploads/2016/02/Practicum-I_Educaci%C3%B3n-Infantil_2016-2017.pdf)

Recuperado el 5 de abril de 2018.

## **6.3 ÓRDENES MINISTERIALES**

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.

LEY ORGÁNICA 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

## 7. ANEXOS

### **APRENDIENDO A SER SUPERHÉROES (anexo 1)**

Había una vez un niño y una niña que no prestaban atención a nada ni a nadie. No hacían caso de las reglas e instrucciones que veían en la calle y tenían que cumplir en la escuela ni tampoco en casa.

Un día, paseando por la calle, vieron el cartel de prohibido pasar. Entonces, Martín y Martina desobedecieron y cruzaron la calle sin pensar que lo que estaban haciendo estaba muy mal. La calle estaba cortada por obras y sin darse cuenta cayeron en el agujero que había en la suelo haciéndose daño en los brazos y en las piernas.






En la escuela tampoco cumplían las normas; no saludaban al entrar o salir de clase, no respetaban su turno de palabra para hablar, siempre querían ser los primeros en la fila sin respetar a sus compañeros para lograr su objetivo... Tras recuperarse de este pequeño accidente, Martín y Martina estaban de excursión, estaban visitando un museo. En este lugar, para evitar crear demasiado ruido, había un cartel que indicaba silencio, pero Martín y Martina seguían sin hacer caso de las indicaciones que se les daban, además, se burlaban de la profesora y de las personas del museo las cuales les reclamaban respecto y silencio.

Estos niños creaban mucho desorden, pues cualquier normal que veían o conocían la ignoraban hasta que un día vieron una puerta mágica que solo se abría para los superhéroes, aquellos niños y niñas que respetaban las normas y las reglas de casa, de la escuela y de la calle. Martín y Martina intentaron pasar por la puerta para descubrir qué había detrás de ella, pero no se abría. Estaban muy tristes porque se habían dado cuenta de que no eran auténticos superhéroes ya que en muchas ocasiones habían desobedecido y actuado mal. Entendiendo que está mal no hacer caso de las reglas e instrucciones tuvieron una idea.

A partir de ese momento, Martín y Martina comenzaron a obedecer y cumplir las normas para convertirse en superhéroes y poder atravesar la puerta mágica. Tras conseguir este reto, se dieron cuenta que es mejor portarse bien.

## TABLA DE REGISTRO (anexo 2)

### HÁBITOS Y RUTINAS DE HIGIENE (en el colegio)

	¿Se lava las manos antes y después del almuerzo? 	¿Se cepilla los dientes después del almuerzo? 	¿Sabe ir al baño solo? 	¿Se viste bien y solo? 	¿Sabe sonarse la nariz? 
<b>1. LUNES</b>					
<b>2. MARTES</b>					
<b>3. MIERCOLES</b>					
<b>4. JUEVES</b>					
<b>5. VIERNES</b>					