

C.E.I.P. BAÑADEROS



AYÚDAME A CRECER

Rutinas-Hábitos-Normas y

Límites

1

Los hábitos son rutinas o costumbres que nos ayudan a organizar nuestra vida. A la hora de crearlos hay que ser constantes y tener regularidad en los horarios.

Los hábitos que influyen en el rendimiento escolar son:

- alimentación
- sueño
- higiene
- ocio
- estudio

Algunos de estos hábitos tienen relación con la adquisición y el desarrollo del lenguaje y la lectura.

Alimentación:

- ⇒ Retirar el biberón, la chupa y el babero aunque se pueda manchar.
- ⇒ Dejar que coma sin ayuda, excepto en los primeros años para pelar fruta y cortar alimentos duros.
- ⇒ Acostumbrarlo/a a una dieta variada y equilibrada.
- ⇒ Establecer horarios fijos.
- ⇒ Fomentar el desayuno: lácteos, zumos, galletas o pan, cereales...
- ⇒ Controlar las golosinas y la "comida basura".



2

Sueño:

- ⇒ Entre los 3 y 4 años dormir de 12 a 14 horas.
- ⇒ Entre los 5 y 9 años, de 10 a 12 horas.



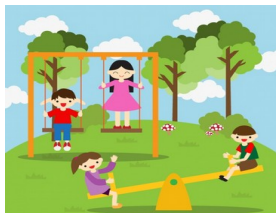
Higiene:

- ⇒ Cada día baño o ducha, cara lavada, pelo peinado y muda de ropa limpia.
- ⇒ Desde ponerse y quitarse prendas sencillas hasta vestirse y desvestirse sin ayuda, y hacer nudos y lazos.
- ⇒ Lavado de manos antes y después de cada comida, cepillado de dientes tras ingerir alimentos.



Ocio:

- ⇒ Poner especial cuidado al uso de los recursos tecnológicos (tablets, móviles, ordenadores, televisión ...) siempre bajo la supervisión de un adulto y un tiempo limitado.
- ⇒ Dedicar tiempo diario de dedicación a nuestros hijos, juegue con ellos, pinte, hable mucho con él y sea niños con él
- ⇒ El ratito de parque diario es muy recomendable



Estudio:

- ⇒ Desde el principio acostumbrar al niño/a a hacer algo relacionado con la escuela, leer un cuento, hacer un dibujo y pintarlo, hacer un puzzle, aprender canciones, etc.
- ⇒ Procurar un ambiente tranquilo, sin televisión ni ruidos.



¿Qué hábitos deben transmitirse en cada momento evolutivo?

Los hábitos estimulan la autonomía personal y social, haciendo que niños y niñas se **responsabilicen** de sus cosas y **colaboren** en tareas familiares acordes con su edad.

Edades aproximadas a las que puede hacerse cada tarea:

1 - 2 años	Usar el tenedor solo/a.
2 años	Comenzar a utilizar la cuchara.
	Entrenarlo/la en el uso del baño cuando piden "pis" o "caca": procurar que se siente y quitarle el pañal cuanto antes.
	Ayudar a mamá y papá en diversas tareas.
3 - 4 años	Calzarse solo/a.
	Desvestirse.
	Ponerse solo/a el pijama.
	Desabrocharse con ayuda.
	Recoger sus cosas (juguetes, ropas).

4 años	Ponerse todas las prendas.
	Llevar al cesto de la ropa sucia algunas prendas.
	Empezar a utilizar el cuchillo.
5 - 6 años	Abrochar toda clase de botones.
	Vestirse y calzarse completamente solo/a.
	Comenzar a anudar los cordones de los zapatos.
	Colaborar en poner y quitar la mesa.
	Iniciarse en lavar los platos.
	Limpiar la habitación por encima.
	No dejar tirada su ropa o calzado y colocar algunas cosas en su lugar.
	Prepararse solo/a la ducha y dejar el baño como lo encontró.
	Cepillarse los dientes y peinarse el pelo, con ayuda si lo tiene largo.
	Dar de comer a los animales domésticos.

LA ADQUISICIÓN DE HABITOS FAVORECE EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y LA RESPONSABILIDAD

¿CÓMO ENSEÑAMOS HÁBITOS?

- ✓ Somos sus modelos y sus ejemplos.
- ✓ Repetición y constancia diaria.
- ✓ Grandes dosis de paciencia.
- ✓ Asígnale tareas y responsabilidades acordes a mi edad.

5

- ✓ Déjame HACER, ayúdame y poco a poco déjame hacerlo solo, aunque lo haga despacito.
- ✓ No me grites, enséñame con amor y respeto.
- ✓ Ponme NORMAS Y LÍMITES, me harán sentir seguridad y sabré en todo momento lo que esperas de mi.



¿QUÉ SON LAS NORMAS Y LOS LÍMITES?

LAS NORMAS MARCAN LA ORGANIZACIÓN NECESARIA PARA QUE UNA FAMILIA FUNCIONE.

SIRVEN PARA QUE EL NIÑO APRENDA QUÉ ESTÁ PERMITIDO Y QUÉ ESTÁ PROHIBIDO.

LOS LÍMITES PROPORCIONAN SEGURIDAD AL NIÑO PARA ENFRENTARSE AL MUNDO

UN LÍMITE LE DICE AL NIÑO: "HASTA AQUÍ PUEDES LLEGAR. MÁS ALLÁ, NO".



6

NORMAS Y LÍMITES EN LA INFANCIA CONSEJOS BÁSICOS PARA APLICAR LÍMITES EDUCATIVOS

Cuando necesitamos decir a nuestros hijos que deben hacer algo y "ahora" debemos tener en cuenta algunos consejos básicos:

1. **Brevidad y Claridad.** Nuestros hijos nos entenderán mejor si marcamos nuestras normas y límites bien especificados con frases cortas y órdenes precisas suele ser claro para un niño, p. e.: "Hablamos bajito", "dame la mano para cruzar la calle",
2. **Opciones.** En muchos casos, podemos dar a nuestros hijos una oportunidad limitada para decidir como cumplir sus "órdenes". Por ejemplo: "Hora de merendar ¿quieres una fruta o un yogurt?"
3. **Firmeza.** Los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro.
4. **Acentúa lo positivo.** Es mejor decir a un niño lo que debe hacer ("Habla bajo") antes de lo que no debe hacer ("No grites").

5. **Guarda distancias.** Una buena estrategia es hacer constar la norma de una forma impersonal. Por ejemplo: "Son las 8, hora de acostarse" y le enseñas el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.

6. **Explica el por qué.** Cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla. Por ejemplo: "No muerdas a las personas. Eso les hará daño".

7. **Sugiere una alternativa.** Siempre que apliques un límite al comportamiento de un niño, intenta indicar una alternativa aceptable. De este modo, puedes decir: "ese es mi pintalabios y no es para jugar. Aquí tienes un lápiz y papel para pintar".

8. **Firmeza en el cumplimiento.** Rutinas y reglas importantes en la familia deben ser efectivas día tras día, aunque estés cansado o indispuerto.

9. Desaprueba la conducta, no al niño. Deja claro a tus hijos que tu desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia ellos. Antes de decir "eres malo", deberíamos decir "eso está mal hecho".

10. Controla las emociones. Los investigadores señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente.

EL APRENDIZAJE DE LAS NORMAS

- ✓ Acordarlas conjuntamente
- ✓ Colocarlas en un lugar visible
- ✓ Apoyarnos con imágenes
- ✓ Acordar consecuencias
- ✓ Las normas y los límites, aportan **SEGURIDAD**, favorecen la **CAPACIDAD DE AUTOCONTROL**, **TOLERANCIA Y FRUSTACIÓN**.



AUTOESTIMA

¿CÓMO PODEMOS POTENCIARLA?

- ✓ Valorar al niño o a la niña de forma positiva, sin etiquetar ni comparar
- ✓ Sentido de pertenencia, es un miembro importante en la familia.
- ✓ Llamarle la atención sobre lo que no ha hecho bien, de forma inmediata y describiéndole el hecho. Siempre en privado "Se corrige en privado y se felicita en público"
- ✓ Ponme límites, no dejes que haga lo que se me antoje.
- ✓ Habla conmigo y abrázame, demuéstrame tu amor.
- ✓ Enséñame a valorar y respetar a los mayores.
- ✓ Enséñame que los problemas se resuelven dialogando y llegando a acuerdos.



RESPE TO MUTUO

La mejor manera de “enseñarle” a RESPETAR es

simplemente RESPETÁNDOS

APRENDEN CASI TODO CON NUESTRO EJEMPLO



*Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica
Gran Canaria Norte (E.O.E.P. GC Norte)*