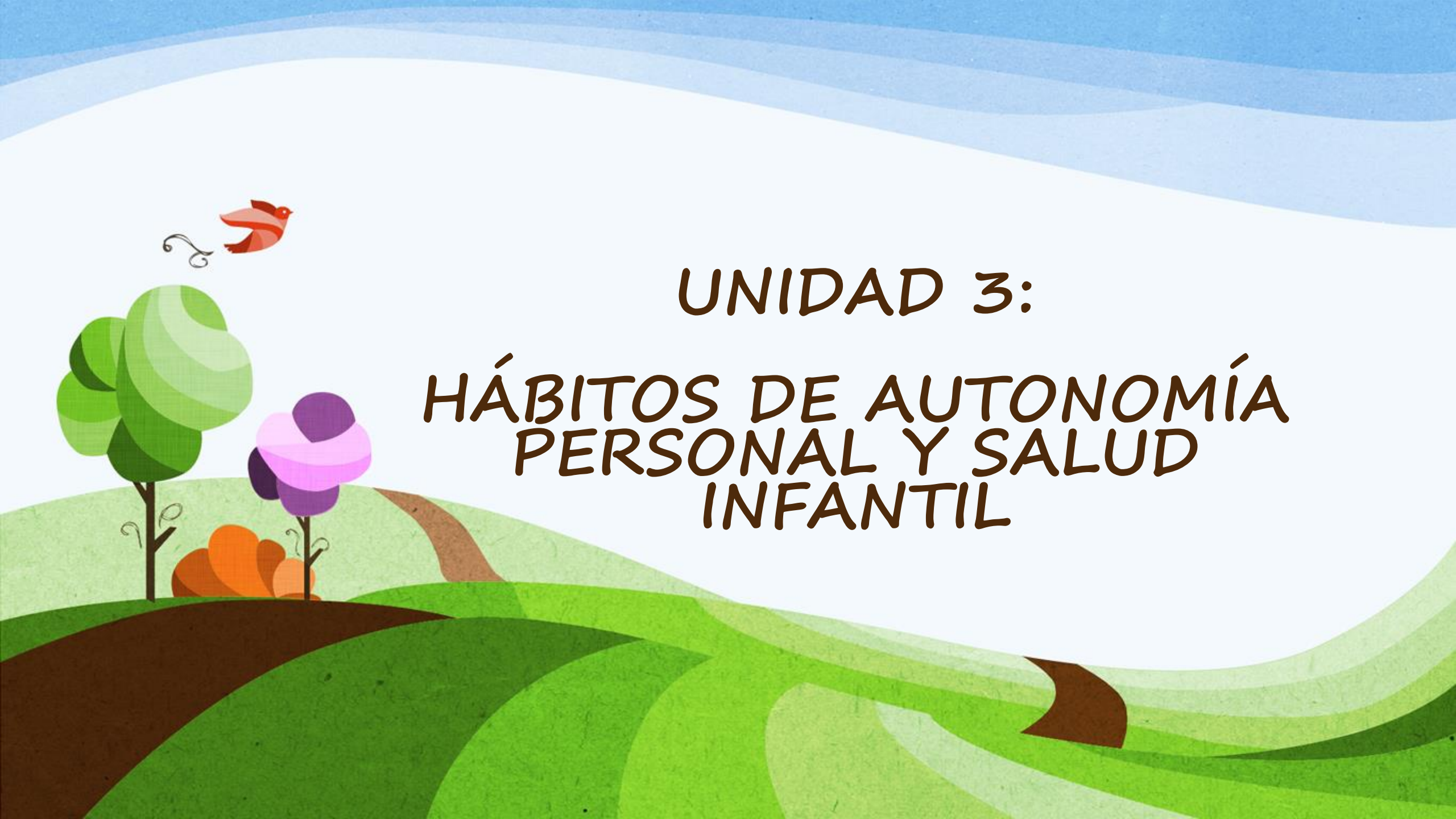

UNIDAD 3:

HÁBITOS DE AUTONOMÍA PERSONAL Y SALUD INFANTIL

ÍNDICE DEL TEMA

1. Conceptos básicos
2. Adquisición de hábitos.
    - 2.1. Fases en la adquisición de hábitos
    - 2.2. Aspectos a tener en cuenta
3. Hábitos que se adquieren en la escuela infantil.
4. La programación de hábitos.

1. CONCEPTOS BÁSICOS

- HABILIDAD
- HÁBITO
- RUTINA
- AUTONOMÍA

HABILIDAD

- *Destreza de ejecución*
- Capacidades/posibilidades físicas, motrices y cognitivas para llevar a cabo la acción.
- Ej. Destreza para coger la cuchara

HÁBITO

- *Cuando el individuo ejecuta una conducta aprendida previamente en:*
  - el momento oportuno.
  - de forma adecuada.
  - sin necesidad de control externo.

Ejemplo: Identificar el momento de comer y hacer uso de las habilidades aprendidas (ej. sin necesidad de cantar la canción habitual de antes de comer)

Diferencia entre *habilidad* y *hábito*: el hecho de que un niño pueda realizar una actividad por sí solo supone que tiene la habilidad (entendida como capacidad), pero no se debe presuponer que haya conseguido el hábito, puesto que para ello ha de ser capaz de **aplicarlo, sin esfuerzo, cada vez que surja una situación que lo requiera.**

RUTINA

- *Automatización de los hábitos*
- Adquisición del hábito = después de un proceso repetitivo y rutinario de cada acción
- Hacer el hábito sin pensar, automáticamente.

Ejemplo: Adquisición del hábito de comer solo/a adecuadamente.

- **Habilidad** → capacidad o destreza de poder coger una cuchara, tomar el alimento del plato y llevárselo a la boca
- **Hábito** → identificar las situaciones en que ha de comer y, automáticamente, poner en marcha las habilidades aprendidas para hacerlo.
- **Rutina** → ejecutar esta conducta sin prestar atención, automáticamente, o de *forma rutinaria*, llevando a cabo, paralelamente, otras acciones como conversar con la familia.

Autonomía

- *Poder prescindir de la ayuda o del apoyo de otros para:*

  - tomar decisiones.

  - solucionar situaciones.

- Un hábito no está adquirido cuando el niño/a es capaz de realizar solo una actividad, sino **cuando reconoce las situaciones en las que ha de realizar la acción y lo hace sin que nadie le incite u obligue a ello.**
- **La autonomía es el objetivo final del proceso de adquisición de cualquier hábito.**

2. ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

2.1. Fases en la adquisición de hábitos

Para alcanzar un hábito el niño/a deberá llevar a cabo un aprendizaje que pasa por cuatro momentos distintos:

- PREPARACIÓN
- APRENDIZAJE
- AUTOMATIZACIÓN
- CONSOLIDACIÓN

- **Preparación**:

  -Supone *analizar todos lo aspectos que tienen que ver y posibilitan el aprendizaje* → habilidades necesarias, aspectos funcionales del aprendizaje, aspectos necesarios en el entorno y los instrumentos necesarios.

- **Aprendizaje:**

  - Es la fase en la que se enseña, se muestra el hábito.

  - Al principio se hace como forma de juego para facilitar la imitación.

  - Función del educador: observar las dificultades, ofrecer una guía, darles tiempo para que aprendan a analizar sus errores y corregirlos y motivarlos para que continúen poniendo en práctica lo que han aprendido.

  - Actividades cortas, repetitivas y rutinarias.

- **Automatización:**

  - Supone su ejecución y mejora.

  - Función del educador: normas, valorar la ejecución, exigir autonomía, analizar las dificultades y motivar la continuación de la adquisición, más que ayudar.

- **Consolidación:**

  - Implica la aplicación autónoma del hábito cada vez que la situación lo requiera.

  - Supone que se ha producido una maduración en las capacidades o habilidades iniciales.

  - Función del educador: mostrarse coherente y estable

Ejemplo:

Situación: Una educadora quiere enseñar a uno de sus alumnos/as a lavarse las manos de forma correcta. Para ello, sabe que debe trabajar en el aula con las rutinas. El alumno/a habrá adquirido el hábito cuando lo realice solo de forma correcta, pero irá pasando por los cuatro momentos:

Preparación

- El nivel madurativo del alumno es adecuado para su edad. Ya ha adquirido las habilidades de motricidad fina y de coordinación óculo-manual, que son las necesarias para el hábito del lavado de manos.
- Espacios: se realizará en el lavabo a su altura en el baño del aula.
- Los recursos necesarios para este hábito serán el agua, jabón y toalla.

Aprendizaje

- La educadora va a mostrar al alumno el proceso del lavado de manos. Le indicará que primero se mojarán las manos y que después se cogerá el jabón, le mostrará los movimientos correctos, se aclarará con el agua y se secará con la toalla.
- El alumno lo repetirá tantas veces como sea necesario.
- Para el aprendizaje se añadirán actividades como, por ejemplo, la lectura del cuento “Para nada sucias” o cantar la canción “Las manos a lavar”.

Ejemplo:

Automatización

- El alumno se lavará las manos siempre de la misma forma y en los mismos momentos (ej. antes de ir al comedor).

Consolidación

- Finalmente, el alumno será capaz de lavarse las manos de forma autónoma en los diferentes momentos en los que sea necesario.

2.2. Aspectos a tener en cuenta:

- Existencia de capacidades básicas
- Espacios e instrumentos
- Relación afectiva
- Cotidianeidad
- Interrelación familia-escuela

Existencia de capacidades básicas

- Son las capacidades necesarias para alcanzar cualquier aprendizaje.
- Tipos de habilidades:

  a) Ejecución → relacionadas con la motricidad(fuerza y aprehensión motriz).

  b) Planificación → de tipo más cognitivo(comprensión y reconocimiento de las acciones, secuencia que comporta cada hábito y el por qué del orden y del momento) → autonomía.

Ejemplo: H. Ejecución: posición de los dedos alrededor del mango de la cuchara.

H. Planificación: saber que la cuchara sirve para comer líquidos o cremas.

Espacios e instrumentos

- **Características:**

  - adecuados/útiles para la adquisición del hábito.

  - fácil acceso y uso.

- En la escuela infantil → espacios:

  - acogedores.

  - con objetos relacionados con la vida cotidiana.

  - con una zona amplia y una serie de zonas pequeñas repartidas por el espacio de la clase/aula.

Según la adquisición de cada hábito:

- Alimentación → ambiente de la comida cómodo y agradable, sin prisas ni ansiedades. Mobiliario adecuado en numero y tamaño para atender personalmente a todos.

- Descanso → pequeñas zonas en el aula tranquilas y protegidas :

  → alejadas de la zona de juego.

  → insonorizadas.

  → posibilidad de oscurecerse y ventilarse fácilmente.

  -hamacas/colchonetas y cunas para los lactantes alejadas de la zona de juego.

- Higiene/vestido: lavabos con sanitarios adecuados a su altura; visibles y accesibles.

Relación afectiva

- **Afecto**:

  - La afectividad facilita la comunicación entre los dos (adulto/niño/a).

  - Función adulto → garantizar que el **afecto** está por encima de cualquier conflicto/dificultad que surja durante el aprendizaje.

-Es muy importante el establecimiento de lazos afectivos para que el niño/a tenga confianza y desarrolle los hábitos.

- **Autoridad** :

  - Relación que plantea unas normas y exigencias razonables, conocidas por todos, para el bienestar de todos → aporta seguridad y estabilidad a la relación.

  - Función del adulto → explicar claramente qué piden y asegurarse de que es entendido, evitando pasar de la autoridad al autoritarismo.

Cotidianidad

- Realización del proceso dentro del entorno natural en el que se desarrolla el individuo.
- Estos son momentos de referencia temporal en los cuáles se repiten ritos y actividades (hábitos), que crean seguridad en las relaciones con los demás y con el entorno.
- **Actividades basadas en el entorno.**

Interrelación familia-escuela

- Establecer **pautas comunes** → misma metodología para facilitar la adquisición del hábito.
- Conocer las horas de comidas, de sueño y cosas de la vida cotidiana del niño (primeros meses)→ los adultos satisfacen las necesidades de los niños.
- **Importancia** de la actuación paralela: adquisición y consolidación de los hábitos en el día a día conjuntamente en los dos ambientes.
- Para **establecer la relación** Escuela-Familia → en función de si la transmisión de información es :

  - Individual → informe o entrevista + comunicación diaria.

  - Grupal → reuniones de clase o los comunicados por escrito.

3. HÁBITOS QUE SE ADQUIEREN EN LA ESCUELA INFANTIL

3.1. Las rutinas en la escuela infantil y su importancia para la adquisición de hábitos.

En el centro educativo es esencial el mantenimiento de rutinas. Estas rutinas se repiten a diario y supondrán el comienzo de la adquisición de muchos hábitos.

A continuación se muestra una secuenciación de momentos en la escuela infantil y algunos ejemplos de hábitos que pueden ir asociados a esos momentos:

Entrada

- Saludo, situar los objetos personales en el perchero, quitarse el abrigo/bufanda,…, uso adecuado de juguetes, recoger juguetes,…

Asamblea

- Respetar turnos de palabra, levantar la mano, permanecer sentado, realizar algún tipo de actividad (cognitiva, motriz,…) que implique coger colores, utilizar pinceles,….
- También es un momento muy adecuado para trabajar cualquier hábito por medio de historias, canciones,…

Recreo

- Toma de decisiones, resolución de conflictos, uso y recogida de materiales, intercambio de juguetes,…

Comedor

- Uso de los cubiertos, beber en un vaso, sentarse adecuadamente, limpiarse la boca y manos, comer solo/a,…

Aseo e higiene

- Lavarse las manos, control de esfínteres, higiene de espacios y materiales, lavado de dientes,...

Descanso

- Mantenerse en la cuna o hamaca para dormir, quitarse los zapatos, respetar el silencio, dormirse solo,..

Socialización

- Resolver conflictos, aprender a compartir, respetar a los compañeros,..

Salida

- Recoger, despedirse, recoger sus cosas, ponerse el abrigo,…

3.2. El desarrollo de hábitos de 0 a 3 años:

3.2.1. Hábitos relacionados con la alimentación

CONSIDERACIONES PREVIAS

- Realizar pequeños rituales
- Paciencia y que el adulto no tome siempre la iniciativa
- Cada uno tiene su ritmo
- Cambios importantes (cambio de alimentos, cambio de lugar, cambio en la forma de comer)

LOGROS (0-3 AÑOS)

- Comportamiento en la mesa
- Utilización de cubiertos
- Corrección con la bebida
- Preparación de alimentos
- Participación en la preparación del entorno

3.2.2. Hábitos relacionados con el sueño y descanso

CONSIDERACIONES PREVIAS

Enseñarle a: comprender importancia de dormir, realizarlo solo/a, identificar cansancio, comprender ritmos.

Ayudarle a: vencer miedo oscuridad, relajarse, despertar,…

Estabilidad ambiental. Clima adecuado

Programar actividades para antes, durante y después de dormir

LOGROS / ACTITUDES (0-3 AÑOS)

Despertar

Primeros meses más intranquilo. Le cuesta estar solo/a al despertar.

Camina: suele buscar compañía si se despierta

Final etapa: puede estar despierto y buscar forma de entretenerse sin molestar.

Dormir

Primeros meses: no debería necesitar ayuda para dormirse

6-8 meses: debe dormir en su habitación.

Chupete: permitirlo pero quitarlo poco a poco.

Primer ciclo: se le puede ayudar a dormirse con cuentos, canciones,…

3.2.3. Hábitos relacionados con la higiene

CONSIDERACIONES PREVIAS

Higiene corporal

- Repercusión buena higiene.
- Salud.
- Acciones para mantener higiene.
- Actitudes positivas.

Control de esfínteres:

- Comprenda el proceso.
- Aprenda y reconozca el proceso en su cuerpo.

A tener en cuenta para el aprendizaje:

- Tirar deposiciones al retrete.
- Felicitar. Refuerzo positivo.
- Llevarlo al lavabo periódicamente.
- Al inicio sentarlo en el wc para que vaya comprendiendo.
- Ropa cómoda.

LOGROS (0-3 AÑOS)

- Lavado de manos y cara.
- Valorar el baño y colaborar con su higiene.
- Dejar los pañales.
- Inicio higiene bucal

3.2.4. Hábitos relacionados con el vestido

CONSIDERACIONES PREVIAS

- Paciencia del adulto. Favorecer comunicación.
- Al inicio presencia y ayuda del adulto. Mucha comunicación y paciencia.
- Darle el tiempo necesario.
- Inicio con prendas fáciles.
- Hacerlo en el aula y en el ámbito familiar.
- Actividades como un juego.

LOGROS / ACTITUDES (0-3 AÑOS)

- Primeros intentos de abrocharse velcro, cremallera, zapatos,…
- Mostrar interés y participar en las actividades.
- Final etapa: Colgar y guardar algunas prendas, darse cuenta de que está sucio y pedir que lo cambien.

3.2.4. Hábitos relacionados con las relaciones sociales

CONSIDERACIONES PREVIAS

+ desarrollo comunicativo = + relaciones sociales

Mucha afectividad y apego adultos.

Primero más interés en las relaciones con los adultos, después con los iguales y al final con el grupo.

Actividades grupales (más en segundo ciclo).

Importancia influencia familia.

Trabajar tanto las emociones positivas como las negativas.

LOGROS / ACTITUDES (0-3 AÑOS)

- Bebé: sonrisas, respuesta a estímulos,…
- Dos/tres años: pautas de relación familiar
- Dos/tres años: adaptación al cuidado de otras personas y sin angustia de separación.
- Inicio del interés por los demás niños y niñas.
- Saludar, despedirse, dar las gracias,…

4. LA PROGRAMACIÓN DE HÁBITOS

-La adquisición de hábitos es un proceso complejo y continuo que **necesita ser programado**.

-**Las personas adultas han de ser constantes y sistemáticas** en las propuestas de situaciones, en la manera y en el momento en que exigen usar el hábito.

-La programación de hábitos **incluirá elementos didácticos como:** edad, objetivos, espacios, recursos materiales, temporalización, actividades tipo, estrategias metodológicas, colaboración con las familias, evaluación.

Objetivos

- Supone escoger la conducta que se quiera convertir en hábito, lo cual estará en función del nivel de crecimiento y desarrollo del niño.
- Los objetivos expresan lo que se quiere conseguir.
- Los objetivos que se programarán para los hábitos relacionados con cada una de las necesidades básicas, dentro de cada ciclo, se concretan en aprender a…. Algunos ejemplos (hasta 3 años):

Alimentación	▪ **Utilizar la cuchara para líquidos o sólidos-líquidos.** ▪ **Utilizar el tenedor.** ▪ **Utilizar el vaso para beber.** ▪ **Comer de todo.** ▪ **Pedir la cantidad que se va a consumir.** ▪ **Recoger la mesa.** ▪ **Usar la servilleta.** ▪ **Dejar la mesa y el entorno limpio.** ▪ **Masticar y deglutir bien, con la boca cerrada.** ▪ **Llevar y traer platos y vasos llenos o vacios.** ▪ **Esperar el turno para ser servido.** ▪ **Lavarse las manos antes y después de comer.**
Sueño y descanso	▪ Quitarse prendas sencillas como los calcetines o los zapatos. ▪ Participar en la actividad del desvestido. ▪ Buscar los símbolos que le ayudan a conciliar el sueño. ▪ Despedirse o saludar al acostarse o al levantarse. ▪ Despertarse sin llorar. ▪ Dormirse solo.

Contenidos

- Para lograr la consecución de los objetivos es necesario trabajar con los niños y niñas una serie de contenidos. Se pueden trabajar los diferentes hábitos: alimentación, aseo e higiene, control de esfínteres, sueño y descanso y vestido.
- Dentro de ellas destacan: convivencia, equilibrio, desarrollo de la afectividad y hábitos de la vida saludable. Para ello destacamos: hábitos elementales de salud y bienestar, mejora de las destrezas motrices y habilidades manipulativas, desarrollo del lenguaje, establecimiento de vínculos afectivos y regulación progresiva de la expresión de sentimientos y emociones.

Metodología

Principios/estrategias metodológicas

- **Los métodos de trabajo se basarán en las experiencias, las actividades y el juego.**
- **Métodos de trabajo basados en el afecto y la confianza.**
- **En relación a los hábitos:**
  - **Debe existir regularidad y firmeza en su repetición.**
  - **Hay que descomponer la conducta en acciones más pequeñas y sucesivas para que pueda ser aprendida por el niño/a.**
  - **El niño/a debe disfrutar realizando la acción.**
  - **Se puede trabajar la motivación extrínseca (elogios, premios, palabras alentadoras,..).**
  - **Deben establecerse canales de comunicación entre el niño y el educador/a.**
  - **Deben ser hábitos muy concretos y referidos a vivencias diarias del niño/a.**

Recursos materiales	• El mobiliario se adaptará a las características del desarrollo, necesidades y edad de los niños y niñas y a las características del hábito que se va a aprender. • Los juguetes y objetos del aula deben ser de calidad, seguros, higiénicos y homologados. • Serán variados y de fácil uso. • Debe haber suficientes pero no demasiados.
Temporalización	• Basar la temporalización en las necesidades de los niños/as. • Destacaremos los hábitos y rutinas que se adquieren durante la jornada escolar (entrada, asamblea, recreo, comedor, aseo e higiene, descanso y sueño,….).
Espacios	• Debe ser lo suficientemente amplio para permitir la acción libre. • Cuanto más acogedor y familiar resulte para el niño y la niña, más cómodo se encontrarán. • Se debe diseñar pensando en propiciar las relaciones sociales. • Es importante que el espacio sea seguro y se adapte a la normativa vigente. • Se debe adaptar a las actividades del aula. • Fomentará la observación del educador.

Actividades

Todo ello se materializa a través de la realización de diferentes actividades que ayudarán a la consecución del hábito. Algunos ítems para programar actividades son:

- Uso de juegos para que aprendan mientras se divierten, casi sin darse cuenta.
- Presentación de actividades mediante rincones de juego o actividad.
- Uso de cuentos y canciones para trabajar los hábitos.
- Uso de actividades de psicomotricidad.
- Plantear actividades de tipo individual y colectivo.

Colaboración familia-escuela

- Cuando se programe la adquisición de algún hábito esto resultará fundamental.

- Para ello se pueden entregar recomendaciones a las familias, comentar a diario lo que se está trabajando en clase, adaptar las actividades de clase para que las hagan en casa,…

Evaluación

- Todo el proceso de adquisición de hábitos se debe ir evaluando y reajustando constantemente. Uno de los instrumentos más utilizados en la evaluación del hábito es la pauta de observación. Este instrumento puede realizarse individualmente o en grupo.

- Se deben establecer unos ítems de evaluación en función de los objetivos que nos hemos propuesto e ir anotando los progresos del niño/a. Se pueden indicar a través de valores numéricos o bien a través de la valoración (por ejemplo, mucho, bastante, poco, nada).
- Además, se puede hacer para que el niño/a sea consciente de su adquisición de hábitos por medio de sistemas como el de valoración mediante una imagen.