

Rutinas que contribuyen a la formación de hábitos y la autonomía

Nivel de Educación Preprimaria

Las rutinas son un conjunto de actividades que se realizan diariamente y que por su repetición y práctica se convierten en hábitos. Los hábitos se desarrollan en el seno familiar y se refuerzan en la escuela.

La familia orienta, modela y verifica las acciones que los niños realizan diariamente para la formación de hábitos de higiene, cortesía, orden y alimentación, así como, aquellas que contribuyen al desarrollo de su autonomía. La complejidad de las rutinas depende de las posibilidades de los niños, es decir, se debe tener en cuenta la etapa de vida que transitan, la edad cronológica y el desarrollo individual.

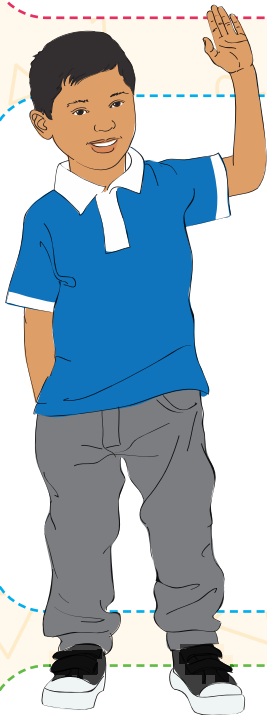
Los buenos hábitos contribuyen a la conservación de la salud y el bienestar de todos. Verifique que la niña o niño realice diariamente las actividades propuestas. Enfaticé dos o tres actividades de cada grupo, durante la semana.



Hábitos

Higiene

- Coopera en su baño diario
- Permite que le corten las uñas de las manos y los pies
- Coopera cuando le recortan el cabello
- Peina su cabello todos los días
- Lava sus manos antes y después de comer
- Cepilla sus dientes después de comer
- Lava sus manos con agua y jabón después de orinar y defecar
- Limpia su nariz cuando es necesario
- Se aplica gel desinfectante cuando no tiene agua y jabón
- Usa mascarilla cuando sale de casa
- Contribuye a mantener la casa limpia



Cortesía

- Escucha cuando le hablan.
- Evita gritar, agredir y burlarse de otros
- Llama por su nombre a las personas
- Pide permiso para pasar y antes de tomar objetos de otras personas
- Espera su turno: al hablar, al jugar y en otras actividades
- Expresa a otros, frases de cortesía
- Demuestra respeto hacia los demás
- Demuestra respeto a sus abuelos y abuelasbuye a mantener la casa limpia

Orden

- Guarda sus artículos de aseo después de utilizarlos
- Ayuda a arreglar su cama
- Coloca su ropa sucia en una canasta o recipiente adecuado
- Dobla o cuelga su ropa limpia
- Coloca sus zapatos en el lugar asignado
- Guarda sus juguetes después de jugar
- Guarda sus útiles escolares después de usarlos
- Contribuye al orden de la casa
- Respeta los horarios establecidos por sus padres o encargados para realizar actividades escolares, jugar, uso de dispositivos electrónicos, entre otros



Hábitos

Alimentación y normas básicas

- Respetar las normas establecidas por su familia a la hora de comer
- Tomar porciones adecuadas al comer
- Masticar con la boca cerrada
- Evitar hablar si tiene comida en la boca
- Masticar varias veces el bocado antes de tragarlo
- Utilizar utensilios de mesa cuando se alimenta: cuchara, tenedor, cuchillo, plato, vaso y taza de acuerdo con el contexto cultural y sus posibilidades
- Usar apropiadamente servilletas de papel o tela



Autonomía



- Se quita y se pone los zapatos
- Amarra sus zapatos
- Se viste y se desviste con las prendas de vestir o indumentaria
- Sube y baja el zipper en sus prendas de vestir
- Abrocha y desabrocha sus prendas de vestir
- Solicita ayuda cuando no logra algo por sí mismo
- Participa en la toma de decisiones de acuerdo con su edad en las diferentes actividades que realiza