

¿POR QUÉ FOMENTAR HÁBITOS Y RUTINAS EN LOS NIÑOS? Cuarto y Quinto

Es fundamental tener en cuenta la importancia que tienen los hábitos y rutinas en el proceso del desarrollo de los infantes. Una adecuada estructuración de su personalidad, con sólidas bases, puede aportar grandes garantías en la consecución de sus metas.

Es responsabilidad de los adultos que rodean al niño, enseñarle que todo tiene un orden y que debe organizar su vida, esto es posible, si se les orienta mediante horarios estables, asociados a rutinas claras y coherentes. El formar a los niños en hábitos y rutinas, los hará sentirse más seguros y tranquilos en su ambiente, además construirán las bases de la disciplina y la responsabilidad. Adicional a esto, desarrollarán su carácter y afianzarán sus emociones.

El ser humano posee un cerebro, órgano maravilloso que le permite aprender, conocer y relacionarse con el mundo que lo rodea. Los primeros 12 años de vida son fundamentales en la formación de innumerables sinapsis neuronales (transmisión de impulsos eléctricos) que se reactivan con las experiencias y el descubrimiento cotidiano de su entorno. Esto nos lleva a pensar en las grandes posibilidades y potencial de desarrollo que tienen los niños, además de contar con una infinidad de capacidades y talentos por explotar; o sea, que mientras más costumbres positivas creen, mayores serán las oportunidades de éxito en lo que se propongan.





“La alimentación, sueño e higiene son los primeros hábitos que tienen que aprender los niños. "La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, le 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."

(R. Driekurs)

Algunas recomendaciones que pueden guiar el acompañamiento en casa en la construcción de hábitos y rutinas:

- Es importante que el niño lleve a casa diariamente los cuadernos de las clases del día.
- Establecer un horario para compartir en familia, descanso y actividades escolares (Tiempo productivo); y procurar que éste se cumpla siempre.
- Preparar la zona de estudio cómoda, amplia, con buena luz y ventilación. Evitar lugares de mucho tránsito o movimiento, como cocina, comedor o sala (de no haber opciones, elija el lugar que menos distractores tenga para su hijo).
- Revisar los cuadernos diariamente, atendiendo a las actividades de apoyo asignadas, primero se deben realizar las más complejas y luego las más sencillas, o aquellas que sean de su mayor agrado. Son imprescindibles en el proceso de formación porque ayudan a crear un hábito de trabajo, de orden y superación, estimulando el aprendizaje en el colegio y el dominio de destrezas. Se debe cumplir con ellas, así se fortalece la disciplina, la responsabilidad y la autonomía.
“En un régimen democrático, la libertad se ejerce responsablemente con el cumplimiento consciente de nuestras obligaciones y el ejercicio de nuestros derechos”.
- Es importante repasar diariamente lo trabajado en las clases, esto evita que se acumulen temáticas para el momento de las evaluaciones.
- La adquisición de la autonomía es fundamental, un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural. Debe ser progresiva en la medida que el niño pasa de un grado a otro, por lo tanto, se debe dejar que asuma las responsabilidades por sí mismo y luego verificar que las realizó bien.
- En los primeros grados es importante dar un adecuado acompañamiento más cercano en la realización de actividades. Acompáñelo, pero no las realice por él (ella); esto le dará autonomía, confianza y seguridad en sí mismo (a).



- Sí presenta dificultad en un área específica, se sugiere buscar una persona de apoyo que refuerce la materia que se le dificulta.
- Oriéntelo (a) e indíquele que se encargue diariamente de empacar y desempacar sus útiles y demás elementos de uso diario, como lonchera, entre otros.
- Es fundamental revisar, confrontar e impulsar el cumplimiento de sus deberes; fomentando el orden, el buen gusto y la buena calidad.
- Mientras los niños desarrollan ciertas habilidades y tienen un reconocimiento de ellas, se sugiere focalizar las actividades desarrollando una a la vez. Por ejemplo: primero almuerza y luego juega.
- Para fortalecer la escucha es importante que el adulto al dar cualquier instrucción, se percate de que a la primera vez el niño responde.
- Estimular, animar y felicitar por la responsabilidad y el trabajo bien hecho permite una buena autoestima y promueve actitudes positivas que se repiten y se convierten en buenos hábitos.
- Revisar diariamente el cuaderno de comunicaciones, ya que éste es un canal importante entre la casa y el colegio, permite establecer contacto oportunamente, tanto informativo como de situaciones particulares de los niños. Se debe procurar que sea fluida y basada en la mutua confianza y respeto.





Tiempo productivo:

Los momentos vividos en el hogar deben ser buenos y aprovechables para una convivencia de calidad, así mismo para el desarrollo cognitivo y emocional. El niño debe aprender a gestionar el tiempo en casa; de esta manera, se le sacará el mayor provecho posible. Actividades como: realizar los deberes escolares, leer, jugar con variedad de juegos de mesa (loterías, parques, dominó, rompecabezas, entre otros), escuchar música, ver una película, preparar una receta, hacer la lista del mercado, ordenar la casa, salir de paseo, visitar lugares (museo, parque, bibliotecas...etc.).

Algunas técnicas de básicas de estudio:

- Prelectura: consiste en realizar una lectura previa, muy rápida, de los temas que el profesor tratará al día siguiente o antes de comenzar el estudio individual. Sirve para sacar la idea general, estar más atento y comprender mejor el tema.
- Lectura comprensiva: consiste en leer individual y detenidamente el tema para comprenderlo, y si una palabra no se conoce, hay que utilizar el diccionario.
- Subrayado del texto: consiste en poner una raya o dos debajo de las palabras clave o ideas más importantes. Se subraya leyendo un párrafo entero y se señalan, con lápiz y regla, las palabras que permitan comprenderlo.
- Realizar un resumen: resumir es como “sacar aparte” expresando con las propias palabras, las ideas más importantes de un tema.
- Hacer un esquema: un esquema es una representación gráfica de ideas o conceptos sobre un tema determinado, ordenados y relacionados entre sí por líneas, números u otros signos gráficos.
- Memorización: consiste en retener en la memoria lo más importante del tema. Es la repetición de un tema que ya se comprende, y expresado con sus propias palabras. Cuando ya es capaz de expresar correctamente el contenido de un tema con sus propias palabras, se puede decir “Me lo sé”.
- Otras herramientas útiles: cuadros y mapas conceptuales.



Bibliografía

JENSEN, Eric (2004) " Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas" Madrid: Narcea SA Ediciones.

guiainfantil.com/articulos/educación/aprendizaje/como-crear-habitos-y-rutinas-en-los-ninos.

fundacioncdah.org/web/articulo/enseñar-habitos-de-autonomia.html.

BENNETT, William J. El libro de las virtudes. Editorial Verla S.A. Bogotá 1993. Pág. 175-176.

Yuste, C., Valles, A. Cómo estudiar: ejercicios prácticos. Tomo I y II. Editorial CEPE, España.

<https://www.milenio.com/opinion/ricardo-velazquez/opinion/libertad-y-responsabilidad>.

Elaborado por:
Patricia Velásquez Escobar (Directora de Preescolar y Primaria)
Luisa Patricia Arcila Arango (Docente Grupo de Inclusión)

