

## Escuela de Educación Especial Merceditas de San Martín

### Docentes:

- Páez Rosana
- Gonzalez Daniela

### Sección: Educación y Atención Temprana

### Título: Sugerencias para los papás

#### RUTINAS Y HÁBITOS

Durante situaciones extraordinarias como las que estamos viviendo actualmente en el mundo, hemos tenido que cambiar nuestra rutina diaria. Adaptarnos a una nueva rutina de vida puede resultar complejo. En el caso de los niños, se debe **intentar mantener una rutina parecida a la que tenían diariamente**. Un elemento a tomar en cuenta es el de implementar diferentes actividades que ayuden a su proceso de desarrollo. Por lo tanto, se deben incluir diferentes tipos de actividades tanto individuales como familiares.

Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente.

Esta rutina establece horarios, pero además los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional que les proporciona un mecanismo importantísimo para su educación y para la construcción de su personalidad. Las repeticiones de los actos cotidianos forman hábitos y la repetición de los hábitos forman virtudes, por eso son tan importantes.

Aportando los siguientes beneficios tanto a los niños como a los padres:

- Mucha seguridad.
- Serán personas más perseverantes y constantes.
- Les ayuda a descubrir el mundo.
- Permite que se organicen mejor.
- Mejoran el ambiente familiar.
- Les enseña valores como la cooperación.
- Aprende a valorar las cosas.
- Desarrollar su autonomía

Existen etapas en la vida de los niños donde es muy importante establecer rutinas y hábitos. La alimentación, el sueño y la higiene son los primeros hábitos que tienen que aprender los niños.

La rutina diaria debe ser estable, predecible, pero a la vez, flexible. Esto permite a los niños establecer una secuencia de actividades que realizan diariamente lo cual contribuye a conformar marcos de referencia espacio-temporales que le dan seguridad, al poder predecir lo que viene y de confianza, al saber que, la jornada puede sufrir modificaciones para responder a sus necesidades e intereses.

### Actividades para trabajar las rutinas y hábitos

- Anticipar al niño, cada actividad que se vaya a realizar. Una forma muy enriquecedora es a través de fotos (del niño) o imágenes de la rutina diaria, organizar el día conjuntamente, estas pueden estar pegadas con imán en la heladera, con abrojos en una piana o simplemente las imágenes.

A medida que se van cumpliendo las actividades, se van sacando las imágenes o se dan vuelta y se observa detenidamente la actividad que sigue.

Ej. de imágenes



## SUEÑO

- Conseguir que el niño duerma solo y en su habitación.

Que el niño pueda descansar por la noche es vital, para su rendimiento al día siguiente. Por eso es importante que apliquemos hábitos de sueño infantil.

Los niños necesitan un tiempo de tránsito entre la cena y el dormir, en este momento, se pueden hacer actividades que los relajen como contarles un cuento o darles un masaje. También pueden hacer algún ejercicio de respiración para que vayan encontrando su paz interior o que escuchen algo de música suave. Todo esto se haría, por supuesto, después de que se laven los dientes, tengan el pijama puesto y la habitación con luz tenue.

## ALIMENTACIÓN

- Lograr que el niño coma sano. Debemos establecer pautas fijas, como no ofrecerles alimentos muy azucarados, cocinar en casa, no abusar de las grasas saturadas y darle buenas cantidades de frutas y verduras al día, brindándoles algunas opciones divertidas. Y es que la alimentación influye en la salud, física, mental de los niños y, por lo tanto, en su óptimo desarrollo.

Para conseguir que el pequeño coma solo, es necesario seguir algunas estrategias.

- Utilizar platos y cubiertos preferentemente plásticos.
- Permitirle meter la mano en la comida, al principio lo hará para explorar y luego comenzará a llevarse el alimento a la boca.
- Cuando, por sus posibilidades, el adulto tenga que asistirlo, mostrarle la cuchara con el alimento y cuando abra la boca, colocar suavemente dentro de la misma sin volcar la comida, permitiéndole que barra el alimento con sus labios.
- Ofrecerle alimentos que pueda comer con las manos. Estos deben cortarse en pedazos pequeños y fáciles de masticar y tragar. Deben ser alimentos que puedan disolverse fácilmente en la boca.
- Cuando el niño es mayor y ya sabe cómo agarrar cosas con las manos, puede ser el momento oportuno de introducir los cubiertos la cuchara y luego el tenedor.

En el caso de no tener buena prensión en sus manos, se puede adaptar el cubierto poniendo en su cabo un trozo de manguera o caño plástico para facilitar su uso.

- Preparar su plato favorito, es posible que esto lo motive lo suficiente como para atreverse a tomar el cubierto y comer sin ayuda del adulto.
- Comer al lado del niño, para los pequeños, la mejor manera de aprender es mediante la observación de los adultos. Por ello, las comidas familiares representan una excelente oportunidad para que los niños aprendan a comer solos.

### USO DEL VASO

- Comenzar con un vaso de pico vertedor con dos azas, para facilitar su toma.
- Luego se puede pasar al sorbete para finalmente llegar al vaso común

### VESTIRSE Y DESVESTIRSE

- Facilitarles las cosas, comenzar con prendas de vestir fáciles de poner y quitar, evitando botones, lazos o mecanismos complicados, al menos hasta que domine la técnica. En un comienzo en la manera de lo posible, elegir calzado con abrojo, pantalones o faldas con cintura elástica.
- Jugar a vestir y desvestir muñecos.
- Convertirlo en un juego. Inventar canciones, rimas, hacer que el niño imite, vestirse al mismo tiempo para que vaya aprendiendo el orden.
- Hacer rutinas. Buscar un momento del día tranquilo para que empiece a hacerlo, por ejemplo, que comience por ponerse el pijama después del baño.

Asociarlo con un momento del día ayudará a establecer mejor la rutina.

- Dejarlo escoger su ropa. Al permitirle escoger y apoyar sus elecciones, les demostraremos que tenemos en cuenta sus decisiones.

Se les puede preparar un par de conjuntos para que elija el que más les guste.

### HIGIENE

- Anticipar de manera oral o figurativo el momento de higiene. Permitir al niño involucrarse en la situación, buscando los elementos necesarios.
- En el momento del baño, ir nombrando las distintas partes del cuerpo, de ser posible permitirle al niño que con una esponja sea el quien lave las distintas partes de su cuerpo siguiendo las instrucciones del adulto.

- Establecer rutinas y hábitos en el día del pequeño. Lavarse las manos antes y después de las comidas, después de ir al baño o cambiar el pañal, Lavarse los dientes después del desayuno, del almuerzo y de la cena. Recordar que el adulto es el espejo donde el niño se mira, por eso es muy importante realizar estos hábitos a la vista del niño y él lo copiará.

### CONTROL DE ESFÍNTERES

- El niño debe estar preparado, ya que esto requiere un determinado control muscular y estado psicológico adecuado. Es mejor no forzar al pequeño antes de tiempo.

Cuando el niño avisa que tiene sucio el pañal, pasa un tiempo prolongado sin mojarse, pueden ser pautas de que está en condiciones de comenzar a dejar el pañal.

Comenzar con juegos que favorecen el control de esfínteres como:

- Jugar con agua. Se puede aprovechar el momento del baño, para que el niño trasvase líquido de un recipiente a otro.

- Jugamos en familia ¡Pará, pará!

Se necesita un embudo, una botella transparente y otra opaca más pequeña. Poner el embudo sobre la botella transparente y llenar con la opaca. Explicarle al niño que vas a ir echando agua poco a poco y que cuando él diga ¡Pará! dejarás de echar agua con un gesto de sorpresa y risa. Es posible que el niño no diga nada y este fascinado con ver como caer el agua, no pasa nada. En ese caso un simple “oh, se acabó el agua, vamos a volver a empezar” será suficiente. También se puede invertir los roles y que sea el niño quien llena la botella y el adulto quien dé la orden de parar.

- Jugar con plastilina, barro, slime.
- Pintar con los dedos.
- Escuchar cuentos para dejar el pañal.

<https://youtu.be/xO0MKkMEjMA>

<https://youtu.be/tbZvgrTNUHk>

<https://youtu.be/pDexswYu47c>

TIPS PARA AYUDARLO:

- Dejar a su alcance una peleta siempre en el mismo lugar. El baño es el lugar ideal, ya que es el espacio dispuesto para el tema. También puede resultar útil el adaptador de inodoros.
- Procurar empezar el entrenamiento durante la temporada de calor, así podrá estar en casa con ropa ligera y/o fácil de quitar. Evita la ropa ajustada. Pedirle que se baje o quite él mismo la ropa para que vaya adquiriendo práctica. Si no puede, ayudarlo hasta que pueda hacerlo por sí mismo.
- Una vez iniciado el entrenamiento no detenerse. Preguntarle frecuentemente si tiene necesidad de ir al baño, sobre todo en momentos clave como al despertar, después de cada comida, antes de dormir y después de tomar agua.
- Cuando avise que tiene ganas de ir al baño, llevarlo y acompañarlo. Ayudarlo a quitarse la ropa sólo si es necesario
- Mientras esté sentado, conversar con él. Decirle cosas positivas como: «qué bien que ya estás aprendiendo» o «verás cómo es muy fácil».
- Celebrar sus logros. Si consigue orinar o defecar en el baño, felicitarlo, demostrarle alegría y satisfacción por el avance. No es necesario ofrecerle mayores recompensas.
- Ofrecerle papel y ayudarlo a limpiarse. Recordar que ésta es una habilidad que se desarrolla con la práctica.
- Enseñarle a lavarse las manos inmediatamente después de ir al baño. Este es el mejor momento para que adquiera hábitos de higiene.
- Evitar los regaños. Si se orina o defeca fuera del baño decirle: «aquí no» y llevarlo al baño rápidamente. Recordarle lo que debe hacer y animarlo para que lo siga haciendo de manera correcta. Evitar amenazarlo, castigarlo o pegarle, ya que lejos de ayudarlo, puede afectar su aprendizaje.
- Involucrarlo en todo el proceso. Llevarlo a que se cambie de ropa y de ser posible, deja que lo haga él mismo. No dejarlo que permanezca mucho tiempo sucio o mojado para que no se acostumbre a ello.
- Evitar los dobles mensajes, una vez que se saque el pañal no se vuelve a poner.

### CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA

- Evitar acelerar el ritmo en el desarrollo de la autonomía.
- Evitar hacer todo por ellos.
- Ser comunicativos
- Dar seguridad al niño a través del establecimiento de límites y normas.
- Apoyar sus logros.
- Valorar su esfuerzo.
- Ofrecer escenarios donde pueda practicar.

Directora: Licenciada Verónica Bitrán