

CONSTRUYENDO RUTINAS Y HABITOS SALUDABLES PARA NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS

Estimadas familias, ¡les propongo un gran desafío! Los invito a que seamos constructores activos y complementados de rutinas y hábitos adaptativos para nuestros niños y niñas, con el fin de potenciar al máximo sus capacidades.

En efecto, si se suman a nuestro desafío, les estaremos construyendo un contexto educativo-familiar óptimo para:

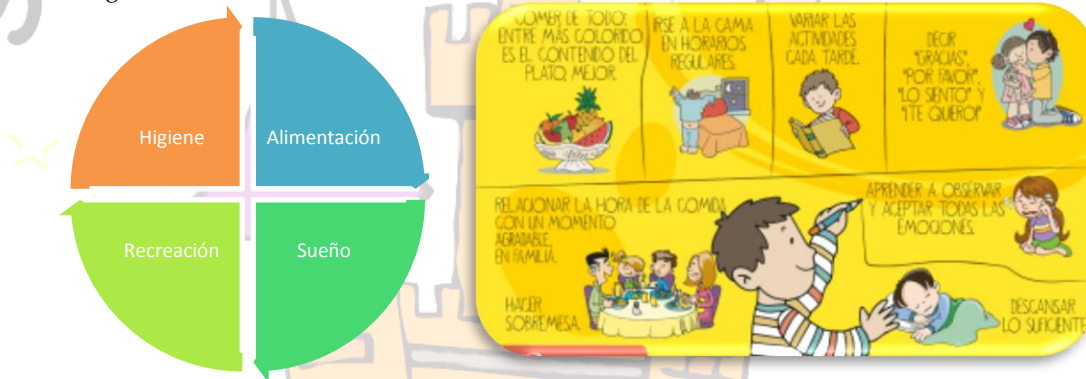
- Desarrollar al máximo sus funciones cognitivas: atención, concentración, memoria, en la medida que cuidamos su desarrollo neurofisiológico.
- Desarrollar el lenguaje, al proponerles un espacio de interacción adaptativa.
- Potenciar el desarrollo socioemocional, en el encuentro sucesivo y mediado con distintas emociones y agentes que los ayuden a canalizarlas constructivamente.
- Buen estado de salud general, al cuidar y satisfacer sus necesidades básicas.



¿Se suman?



El plan es el siguiente: debemos conocer nuestra forma de proceder, para lo cual les comento que los pilares fundamentales de las rutinas en el hogar son:



A continuación procedo a comentar cada aspecto por separado y así, nos embarquemos en un hermoso proceso de trabajo en equipo.

Alimentación

La alimentación es esencial en el desarrollo y crecimiento de cualquier niño o niña. Para que la alimentación sea saludable, es necesario llevar una dieta equilibrada y sana, incluyendo productos de todos los grupos de alimentos. Siempre debemos recordar que los padres son los principales modelos de sus hijos e hijas, por lo tanto, el encuentro con una alimentación variada y saludable como un hábito y no una situación, debe comenzar en el hogar. Algunos consejos para realizar en el hogar:

- ✓ **Nunca se debe saltar el desayuno.** Esta debe ser la comida más importante del día, debe incluir cereales, fruta y algún producto lácteo. Para que su metabolismo funcione adecuadamente y sus capacidades atencionales se potencien, todos nuestros niños y niñas deben desayunar antes de asistir al jardín infantil. Así también, es el primer momento del día en compartir en familia, por tanto debe ser un contexto de agrado e interacción en conjunto, lo cual potenciará una actitud positiva durante todo el día.
- ✓ Tener una amplia **variedad de alimentos** saludables en casa (frutas frescas, verduras, lácteos) y evitar aquellos con alto contenido en grasas, como las papas fritas o refrescos.

- ✓ Enseñar los **buenos hábitos** en la hora de la comida, como lavarse las manos antes y después de las comidas con el fin de evitar enfermedades infecciosas. Los buenos modales como comer despacio, con la boca cerrada y con tranquilidad, son muy importantes para entregarle al momento de la ingesta la real relevancia en su desarrollo.
- ✓ **Repartir las comidas** del día en 5 o 6 tomas. Es importante que el niño no pase demasiadas horas sin comer, es preferible que coma cantidades pequeñas varias veces al día.
- ✓ **Involucrar** a los niños en la compra de los alimentos y la preparación de las comidas. Por lo general, están más dispuestos a consumir los alimentos que ellos mismos preparan.
- ✓ Hacer los platos más **atractivos** con sabores, texturas y colores diferentes, ayudará que el niño se interese más por las comidas.
- ✓ Las comidas deben realizarse en familia y debe ser un **momento agradable**. Si las comidas son desagradables, el niño puede intentar comer rápido para poder retirarse de la mesa lo antes posible o asociar la emoción negativa a la ingesta en particular.
- ✓ **No se debe utilizar la comida para premiar o castigar**. Por ejemplo, cuando los dulces se utilizan como recompensa, los niños pueden pensar que estos alimentos son más valiosos que el resto. Lo mismo ocurre cuando se les dice que obtendrán el postre si se comen todas las verduras, esto envía el mensaje equivocado acerca de las verduras.
- ✓ **Adecuar el tipo y presentación de la comida** a la edad de sus hijos o hijas: tanto para desarrollar la autonomía, el gusto por probar diferentes sabores, así como para potenciar la musculatura para el proceso del habla, es muy importante realizar las transiciones y pasos a diferentes tipos de alimentos.

Lactantes a partir de los 6 meses	Puré
Lactantes a partir de los 7 meses	Papilla/molido
Lactantes a partir de los 8 meses	Picado fino
Lactantes a partir de los 9 meses	Picado normal
Lactantes a partir de los 12 meses	Picado y en trozos
Párvulos a partir de los 2 años	Trozos

Recreación

Los niños deben permanecer activos y evitar pasar muchas horas delante de la televisión u ordenador. Si es necesario se deben poner horarios y el tiempo total no debe exceder de las **dos horas diarias**. Por otra parte, el juego es un instrumento de aprendizaje y exploración socioemocional, motivo por el cual es muy importante que tengan un contexto que potencie la interacción con pares y adultos que establezcan rutinas interactivas de juego.

El uso desmedido de instrumentos tecnológicos afecta fuertemente el desarrollo de nuestros niños y niñas tanto en el desarrollo del lenguaje, atención, concentración, así como en áreas socioemocionales como la tolerancia a la frustración, empatía, asertividad, entre otros. Algunos consejos para mantener limitados tales recursos:

- ✓ Establecer **horarios** para ver la televisión y jugar a consolas o navegar por internet. El tiempo máximo no debería de exceder las 2 horas diarias. Los horarios deben ser aplicados a toda la familia, incluyendo los padres.
- ✓ **No colocar televisores u ordenadores** en el dormitorio del menor. Es importante llevar un control del contenido que ven y del tiempo que pasan frente a estos dispositivos.
- ✓ Crear una **rutina de tareas del hogar** y en familia donde se incluya al niño. Adjudicarle algunas tareas del hogar evitará que esté demasiado tiempo sin hacer nada y viendo la televisión, así como también hacerlo sentir valioso e importante como parte de la familia.
- ✓ Proponer **actividades con otros niños** o inscribir a tu hijo en actividades una o dos extraescolares de su agrado. Esto los mantendrá activos y fomentarán sus habilidades sociales.
- ✓ **Juega con tu hijo** al menos 30 minutos cada día. Es esencial para el desarrollo y el vínculo afectivo entre ambos.
- ✓ Tener en casa juegos de mesa, pelotas, raquetas, cuerdas u otros objetos y juegos. Hay que tener **alternativas interesantes** a ver la televisión. Se deben tener juguetes y materiales adaptativos para su edad. Al respecto, las pistolas, espadas, cuchillos, etc. Son juegos apropiados para niños y niñas con identidad formada y capaz de distinguir el bien del mal de una forma autónoma, por tanto, NO es apropiado para nuestros niños y niñas en etapa


2 a 3 Años



- Ordenar sus juguetes.
- Colocar sus libros
- Llevar su ropa sucia en su canasto. @act@lo
- Doblar su ropa limpia.
- Ayudar a poner la mesa.
- Traer sus pañales.

<http://www.imageneseducativas.com/>

preescolar. Los superhéroes utilizan la violencia manifiesta con un objetivo prosocial, pero nuestros niños y niñas en edad preescolar no están preparados para entender lo abstracto de ese objetivo aun.

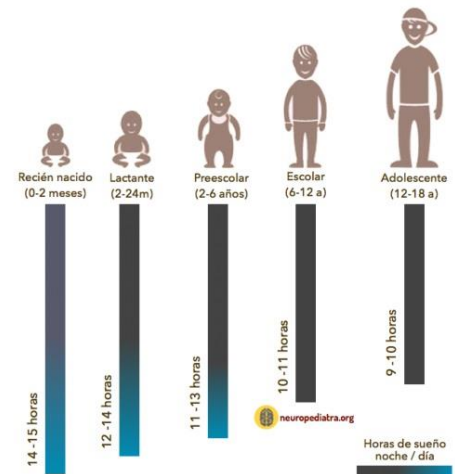
- ✓ Cuando la televisión no se esté viendo, tiene que estar **apagada**. Esto puede desconcentrar a los niños y pueden llegar a ver programas que antes no le interesaban.

Sueño y descanso

Dormir es tan importante como la nutrición en el desarrollo y crecimiento del niño. Para que un niño o niña pueda potenciar todas sus habilidades, una base fundamental es que haya tenido un sueño suficiente y reparador.

Algunas sugerencias para potenciar un buen descanso:

- ✓ Crear una **rutina antes de irse a la cama**, de forma que ellos ya saben que pronto llegará la hora de dormir. Es importante que vayan a la cama a la misma hora cada día y pueden empezar el ritual con un baño relajante, la cena, un cuento y finalmente, dormir.
- ✓ Antes de ir a dormir **evitar actividades que le estimulen**, como jugar con la consola o alguna actividad física. El dormitorio debe ser un lugar tranquilo sin ruido ni demasiada luz. En el caso de que el niño tenga miedo a la oscuridad se puede dejar una luz de baja intensidad encendida.
- ✓ El momento del descanso debe constituirse como un **momento de encuentro** con sus principales cuidadores antes de iniciar el descanso, por tanto es el adulto el que debe construir una atmosfera de afecto y cuidado que relaje y asegure al niño un buen descanso. Buenas técnicas es recordar los momentos más agradables del día y por sobre todo: expresar su afecto y orgullo por ellos.



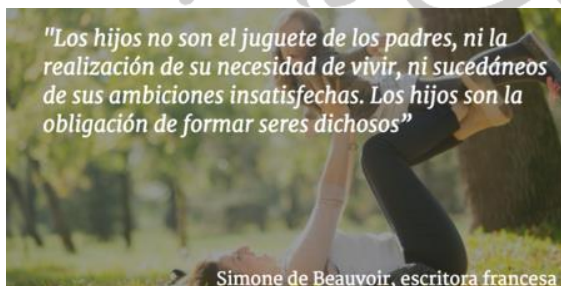
Higiene

No solo con el fin de prevenir enfermedades, sino también con el objetivo de desarrollar su autonomía y un autoconcepto corporal y emocional seguro y positivo, es muy importante mantener rutinas de aseo e higiene respetuosas y afectivas con nuestros niños y niñas.

Algunas sugerencias:

- ✓ Los principales modelos son los padres, motivo por el cual debemos ser los principales ejecutores de rutinas de higiene de manera permanentes y constantes.
- ✓ Utilizar el juego como modo de exploración al momento de asearse, asociará las emociones positivas a la higiene y tendrá mejor disposición posteriormente.
- ✓ Explicar de manera constante el objetivo de cada hábito de aseo, ayudará a que se apropie del desafío, potenciando su autonomía.

Tenemos una gran misión por desarrollar... y recuerden que este desafío... se logra día a día. ¡Cuento con ustedes!



INGRID OPAZO CABALIN

Psicóloga

Diplomada en salud mental escolar

Diplomada en docencia

Sala cuna y Jardín Infantil Mi Castillo