

# GUÍA DE HÁBITOS PARA NIÑOS DE 0-3 AÑOS

## Fundamentación

## Destinatarios

## Objetivos

## Contenidos

## Metodología

- Metodología de la comida
- Metodología de la higiene
- Metodología actividad-descanso
- Metodología del vestido
- Metodología de la relación social

## Actividades

- Actividades para la comida
- Actividades para la higiene
- Actividades para la actividad-descanso
- Actividades para el vestido.
- Actividades de relación social

## Temporalización

## Evaluación

## Anexos

# FUNDAMENTACIÓN

El tema sobre el que vamos a basar nuestra guía será la *“educación en hábitos de necesidades básicas de 0 a 3 años”*.

Esta guía consiste en dar unas ideas para establecer una serie de hábitos en los niños y poder facilitar así su desarrollo tanto individual como social.

Es en la etapa infantil cuando se empiezan a desarrollar una serie de necesidades vitales para el niño como es la alimentación, la higiene, el descanso, las relaciones sociales, el vestido... actividades que empiezan a cobrar importancia en esta etapa y que los niños empiezan a adquirir en el primer ciclo de infantil y que tendrán que enfrentarse ellos solos a estas actividades, en el día a día.

La finalidad buscada es enseñar rutinas, , ***“a partir de repetir las mismas tareas lograremos que se conviertan en hábitos, es decir, que no solamente el niño sea capaz de realizar por sí solo una acción sino que además sepa reconocer las situaciones, cuando ha de ejecutarla y sin que nadie le obligue o diga nada”*** de forma que el niño pueda empezar y acabar una tarea, empezará a estar más seguro consigo mismo y a trabajar de forma autosuficiente.

Será importante ayudarles a organizarse en las rutinas diarias y que aprendan adquirir hábitos para el día a día que son los que le va a otorgar al niño seguridad confianza para enfrentarse solo a los acontecimientos cotidianos, se pretenderá para favorecer su desarrollo y conseguir la independencia poco a poco del niño con respecto al adulto, empleando para ello, una serie de recursos y posibilidades para que estas actividades de necesidades básicas que se quiera implantar en los niños pasen de ser una habilidad que el niño realiza a convertirse en un hábito, rutina y posteriormente en la adquisición de la autonomía, para que de esta forma el niño pueda relegarse de la ayuda de los demás y favorecer el desarrollo.

## **Limitaciones que nos podemos encontrar**

Cada niño sigue un ritmo individual en su evolución, no todos tienen las mismas capacidades y destrezas para realizar una acción, por lo que no se puede aplicar de la misma forma y a la misma vez en todos los niños, será un proceso para algunos rápido y para otros será más costoso, dependiendo de los aspectos madurativos en los que se encuentre.

Todo buen aprendizaje de hábitos desde pequeño tendrá su repercusión en la etapa de infantil.

### **¿Para quién es esta guía?**

Este guía va dirigida a **los profesionales** de la educación, a los educadores/-as de las escuelas infantiles quienes van a ejercer una importante labor en el desarrollo de los niños día a día y que pretenden inculcar el proceso de adquisición de hábitos desde edades tempranas.

Sin la ayuda de los profesionales no sería posible, ya que son ellos quienes van a sentar las bases de los aprendizajes de los más pequeños y van a ayudar a consolidar estos aprendizajes como base de la vida diaria.

Por lo tanto, la escuela infantil se convierte en un soporte clave en los aprendizajes, en el que progresivamente se van adquiriendo conocimientos, actitudes y hábitos, pero estas enseñanzas no se pueden consolidar del todo si no existe por otra parte la ayuda de los padres en casa.

Pero también por supuesto va **dirigido a los padres** de los niños, que junto con los educadores de la escuela infantil tiene existir una ayuda mutua para facilitar el proceso de adquisición de hábitos en los niños.

*En la parte de ANEXOS, se incluyen más de 20 páginas con los recursos*

*para poder desarrollar las actividades que se proponen: imágenes, tablas de contenidos, pautas, etc.*

# OBJETIVOS

## OBJETIVOS GENERALES

- Implantar hábitos en los niños
- Cubrir sus necesidades.
- Favorecer el desarrollo madurativo.
- Ayudar a la adquisición de su independencia
- Proporcionar mayor seguridad y confianza en ellos mismos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### *De la comida*

- Saber comer sentado en una silla sin utilizar tronas.
- Aprender a comer solo sin ayuda
- Utilizar los cubiertos y el vaso por sí solos
- Manipular con la comida mediante la elaboración de la misma.
- Fomentar la relación del momento de la comida con una actividad placentera
- Proporcionar un ambiente agradable y positivo en el momento de la comida.

### *Del descanso*

- Aprender a dormir solo y sin ayuda del adulto.
- Establecer vínculos afectivos en el momento del sueño.
- Mantener la calma en los momentos de descanso.

- Promover el hábito del sueño.
- Favorecer la relajación en el momento del sueño mediante un cuento

### **De la higiene**

- Aprender a tener una higiene corporal
- Aprender a diferenciar las sensaciones de mojado-seco, limpio-sucio.
- Controlar los esfínteres
- Distinguir los momentos y sitios apropiados para las necesidades fisiológicas.
- Lograr hábitos de autonomía personal relacionado con el control de esfínteres.
- Expresar las necesidades fisiológicas
- Participar en las actividades de higiene
- Disfrutar del mantenimiento de la higiene

### **Del vestido**

- Aprender a abrocharse los botones solo.
- Conocer las prendas
- Conseguir vestirse y desvestirse solo
- Coordinar mano con elementos de abrochar ropa
- Combinar distintas prendas

### ***De las relaciones sociales***

- Desarrollar la sociabilidad.
- Compartir.
- Ordenar los materiales, juguete.
- Respetar a los demás
- Colaborar en clase
- Relacionarse con sus iguales

# CONTENIDOS

## **Contenidos de la comida**

- CONTENIDOS CONCEPTUALES
- Cubiertos; plato, cuchara, tenedor, vaso.
- Manipular los utensilios y los materiales.
- Normas de compartimento en la mesa
  
- CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
- Manejo de los utensilios
- Observación de la transformación de condimentos en alimentos.
- Producción alimentos.
- Aplicación de las normas de comportamiento en la mesa.
- Iniciación y manejo de utensilios de comida y del tiempo dedicado a ellos
- Automatización de hábitos alimentarios
  
- CONTENIDOS ACTITUDINALES
- Colaboración en la elaboración de alimentos
- Participación en las actividades
- Mostrar interés en la realización del taller
- Gusto y disfrute por comer (hay niños que en el momento de la comida que se ponen muy tensos por eso debe ser un periodo de relajación)
- Respeto con las normas de comportamiento

## **Contenidos del descanso**

- CONTENIDOS CONCEPTUALES

- Dormir solo sin ayuda (mediante actividad de imaginar una historia y lentamente se duerme)
- CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
- Identificación de la finalidad de las actividades con el momento de descanso.
- Mantenimiento de la calma en los momentos de descanso.
- CONTENIDOS ACTITUDINALES
- Adaptarse a los horarios sueño- descanso
- Comportarse en las horas de descanso.

### **Contenidos de la higiene**

- CONTENIDOS CONCEPTUALES
- Identificación de los momentos en qué se debe lavar las manos
- Aprender a controlar los esfínteres
- Conocer productos relacionados con la higiene y los utensilios.

### **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**

- Comunicación de las necesidades fisiológicas como pipí..
- Simulación en el orinal de la función de evacuación

### • CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Cuidar la higiene
- Aplicación del uso del aseo

### • **Contenidos del vestido**

### • CONTENIDOS CONCEPTUALES

- Conocer prendas mas sencillas

### • CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Utilización del hábito de vestirse y desvestirse el babero en el momento antes y después de salir de clase
  - CONTENIDOS ACTITUDINALES
  - Tomar iniciativa a la hora de desvestirse y vestirse
    - **Contenidos de las relaciones sociales.**
  - CONTENIDOS CONCEPTUALES
  - Conocer a los demás
  - CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
  - Mantenimiento de la instalaciones en clase
  - CONTENIDOS ACTITUDINALES
- Respeto a los demás
- Participación con sus iguales
  - Cuidado de la clase

## METODOLOGÍA

En este apartado, explicaré qué procedimientos se deben tomar a la hora de trabajar la adquisición de hábitos. Es muy importante seguir una serie de pautas para lograr que los adultos dejen de asumir las tareas sobre los pequeños y que a su misma vez los niños consigan su autonomía.

Aunque en esta guía se hable de la adquisición de hábitos de 0 a 3 años, me centraré concretamente en el rango que va de **2 a 3 años**, que es dónde mejor se pueden trabajar los hábitos.

Desarrollaremos prácticas diarias que se realizarán todos los días a la misma hora.

Pasamos pues a describir una por una las metodologías que conforman la guía.



## Metodología de la higiene

En primer lugar, vamos a hablar de la adquisición de **hábitos en la higiene**. Dentro de este tema incluiremos **el control de esfínteres** y la **higiene global**.

El control de esfínteres, es un proceso que requiere su tiempo, ya que cada niño como comentamos al inicio posee un ritmo madurativo.

¿Qué pasos concretos seguiremos para los hábitos de higiene?

Cada vez que se levante por las mañanas pretendemos que el niño detecte que se ha hecho pipí o caca, se lo preguntaremos repitiéndolo durante el día varias veces, además le diremos después de almorzar, y antes de ir a casa si quiere ir al baño y le sentaremos en el orinal o en el inodoro adaptado para él.

Cuando tenga que limpiarse le enseñaremos las taollitas para que aprenda a limpiarse solito y sin ayuda, para ello, durante ese trimestre, habremos hecho un repaso de bits (Imágenes que están en el anexo) de la higiene en el que muestre imágenes para que ellos lo vean. Al acabar enseñaremos que es necesario limpiarse las manos igual que lo enseñaremos que es importante después de cada comida.

Cuando les queremos inculcar estos hábitos, se debe propiciar un ambiente agradable (mediante canciones o actividades) y sin amenazas ya que puede ralentizar el proceso, se debe premiar cada acción bien realizada y enseñarla como si fuera un juego.

En el momento de lavarse los dientes, puede ser una situación un poco angustiada debido al rechazo que los niños le puede suponer la pasta de dientes, por ello, debemos hacer del lavado de dientes un momento entretenido.

Como último recalcar, que para que se consoliden los hábitos es indispensable **la constancia**. Tendremos que realizarlo delante del niño tantas veces como sea necesario, y el niño irá aprendiendo por imitación.

### **Metodología de la comida**

Cuando hablamos de comida, hablamos de horarios. Para seguir esta serie de hábitos es imprescindible aplicar unos tiempos de comida, siguiendo el horario de clase.

-A las 9:30h el almuerzo.

-A las 12:00h la comida

-A las 15:00 la merienda.

El paso de comer con la ayuda del adulto a comer solo, supone un gran avance, pero no es fácil.

Y sobre todo aquí entra en juego también **el educador**, pues tendrá que animar e invitar a los niños en el momento del almuerzo, comida, merienda, en un intento de que ellos mismos puedan coger los alimentos y llevárselos a la boca. El educador/a debe ayudarles en un primer momento, pues realizarán la acción a la hora de la comida de coger los utensilios como la cuchara o el vaso y hacer el movimiento de llevárselo a la boca, el niño comprenderá el procedimiento, no al instante, será una cuestión de repetirlo durante días hasta que llegue a conseguir la destreza de realizarlo por el solo. El niño debe aprender mediante un aprendizaje observacional, primero lo realizará el educador y luego intentará hacerlo él.

Para que el momento de poner la mesa se convierta en un momento en el que el niño empiece a colaborar, en primera instancia le iremos dando utensilios no pesados para que colabore, y cantaremos canciones para estimular al niño a la hora de poner la mesa.

## **Metodología del descanso**

Después de periodos de actividad para el niño, el descanso resulta placentero, pero para algunos niños puede suponer el momento de más tensión durante el día en la escuela, porque es cuando van a tener que empezar a dormir solo sin la ayuda de los padres.

Para propiciar una buena relajación antes del sueño realizaremos:

- Actividades de distensión; que permitan cansar al niño,
- Al finalizar, haremos una parte de relajación, la educadora puede emplear la imaginación y contar una historia imaginando que (somos una pluma y que el viento nos lleva de un lado a otro).
- Antes de irnos a dormir podemos utilizar un cancionero de canciones de cuna para ir advirtiéndolo al niño de que llega el momento de ir a dormir.

Se realizará cada día la misma sucesión de actividades para que el niño le de confianza, después de la comida, se lavarán las manos y se hará pipí, posteriormente cada niño se tumbará en su respectiva camita otorgando un ambiente relajante (en oscuridad) para una fácil conciliación del sueño.

## **Metodología del vestido**

Para ir adquiriendo destrezas a la hora de vestirse y desvestirse se tendrá que empezar con prendas fáciles de poner. Todos los días por la mañana, con la ayuda del maestro ayudaremos a ponerles el babero, con el tiempo irán colaborando ellos solos siempre supervisándolos ya que irán consolidando un dominio sobre su cuerpo a la vez que habrá desarrollado una mejora de su motricidad fina.

Para que estos momentos se conviertan en motivaciones, se puede cantar una canción con la que a la misma vez aprendamos partes del cuerpo:” yo paso

*un brazo por la manga, luego paso el brazo por el otro, me abrocho los botones despacito...”*

Para mejorar las destrezas con la mano, realizaremos actividades de vestir a muñecos, empezar a abrochar y desbrochar con la tabla de **juego de Montessori**, de esta forma ayudaremos a mejorar las ejecuciones en la realización de las actividades para una buena adquisición de hábitos en el vestido

### **Metodología de la relación social**

Mantener buenas relaciones sociales es esencial para establecer buenos vínculos con los compañeros, podemos encontrarnos con niños muy tímidos o extrovertidos, por ello, se tratará que adquieran buenas relaciones teniendo en cuenta que:

- Cada mañana al entrar en clase, es de buena educación saludar y al marcharse a casa despedirse.
- Realizaremos actividades grupales para relacionarnos unos con otros
- Ayudaremos en clase; cada vez que toque guardar los juguetes, materiales...

Hemos terminado la fase de metodología, pasemos a la parte más dinámica y quizás más interesante, las actividades. Espero que os esté gustando la guía y que la próxima fase os sirva de mucha utilidad en vuestro día a día.

# ACTIVIDADES

## ACTIVIDADES DE LA COMIDA

<b>Nombre de la actividad:</b> Canción de la comida”		
<b>Edad:</b> 1 a 3 años	<b>Objetivos</b> Relacionar canción con momento de comida	
<b>Participantes</b> Toda la clase	<b>Área del currículum</b> Los lenguajes: Comunicación y Representación.	
<b>Aspectos que desarrolla</b> Enseñar que cuando se canta la canción es hora de comer		
<b>Desarrollo</b> Cuando el educador/-ra ,padre o madre se disponga a dar de almorzar, comer, o merendar al niño, se le canta una canción antes de empezar a comer para que vayan familiarizándose con las horas de la comida.  <i>“Comer comer, comer comer</i>  <i>Es lo mejor para poder crecer”</i>  <i>“Ñam Ñam, bon profit,</i> <i>Ñam ,ñam bon proft,moltes gracies igualment</i>		
<b>Tiempo</b> No lleva más de 2 min.	<b>Materiales</b> Podemos emplear un CD de música	<b>Espacio</b> Aula de clase o comedor del colegio o la casa

--

<b>Nombre de la actividad:</b> “Bits de la comida”		
<b>Edad:</b> 1-3 años	<b>Objetivos</b> Aprender a coger los utensilios -Participar en actividades de poner la mesa	
<b>Participantes:</b>  Toda la clase	<b>Área del currículum</b>  -Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.  -Conocimiento del medio físico, natural, social y cultural.	
<b>Aspectos que desarrolla</b>		
<b>Desarrollo</b>  Durante las horas en que se esté en la escuela se les puede ir enseñando bits de la comida, imágenes que representen al niño comiendo solo		
<b>Tiempo</b>  Alrededor de 5 min.	<b>Materiales</b>  Podemos confeccionar nosotros mismos los Bits, con papel, imágenes, pinturas..	<b>Espacio</b>  Aula de clase

<b>Nombre de la actividad:</b> Cuento “ El niño que no quería comer solo	
<b>Edad:</b> 1 a 3 años	<b>Objetivos</b>  Darse cuenta de la importancia de comer solo

<p><b>Participantes</b></p> <p>Toda la clase</p>	<p><b>Área del currículum</b></p> <p>- Conocimiento del medio físico, natural, social y cultural</p>				
<p><b>Aspectos que desarrolla</b></p> <p>Importancia de aprender a comer solo sin ayuda de los demás</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Había una vez un niño...(Anexo N° I)</p> <table border="1" data-bbox="232 642 1360 789"> <tr> <td data-bbox="232 642 553 789"> <p><b>Tiempo</b></p> <p>5 minutos</p> </td> <td data-bbox="553 642 1003 789"> <p><b>Materiales</b></p> <p>Un cuento</p> </td> <td data-bbox="1003 642 1360 789"> <p><b>Espacio:</b></p> <p>El aula</p> </td> </tr> </table>			<p><b>Tiempo</b></p> <p>5 minutos</p>	<p><b>Materiales</b></p> <p>Un cuento</p>	<p><b>Espacio:</b></p> <p>El aula</p>
<p><b>Tiempo</b></p> <p>5 minutos</p>	<p><b>Materiales</b></p> <p>Un cuento</p>	<p><b>Espacio:</b></p> <p>El aula</p>			
<p><b>Variaciones</b></p> <p>Al acabar de contar el cuento, se puede hacer como una pequeña asamblea, la educadora puede plantear algunas preguntas referidas al cuento leído para sacar conclusiones.</p>					

<p><b>Nombre de la actividad:</b> “Vamos a poner la mesa, vamos a recoger la mesa”</p>	
<p><b>Edad:</b> Entre los 18 meses y 3 años</p>	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprender a colaborar poniendo la mesa</li> <li>-Identificar que cuando se pone la mesa es hora de comer</li> <li>-Cooperar entre todos para recoger la mesa.</li> </ul>
<p><b>Participantes</b></p> <p>Toda la clase</p>	<p><b>Área del currículum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</li> <li>-Conocimiento del medio físico, natural, social y cultural.</li> </ul>

### **Aspectos que desarrolla**

Cuando le decimos que ponga la mesa, estamos desarrollando en el niño el hábito de que cuando hay que poner la mesa es por la llegada de la hora de la comida, por lo tanto estamos creando el hábito de hora de comida-ayudar a poner la mesa y a la vez la colaboración.

### **Desarrollo**

A la hora de comer podemos enseñar a los más pequeños que se debe ayudar a poner la mesa, para su edad y de forma sencilla, se le puede poner en la mano objetos que no pesen como servilletas, un vaso y decirle: "llévalo a la mesa" de esta forma aprenderá que entre todos hay que cooperar para llevar los utensilios a la mesa.

Igualmente una vez acabado de comer se enseñará de la misma forma, que hay que recoger entre todos.

<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>
5 min.	Cubiertos, vasos, platos, servilletas.	En casa o en el comedor de la escuela.

### **Variaciones**

Para que esta actividad se pueda consolidar como hábito se necesita la ayuda diaria en casa, por eso, esta actividad la recomendaremos a los padres para que la realicen con sus hijos en casa. Normalmente en la escuela infantil, los platos, las cucharas ya están puestos pero otra variación constaría en que les pude repartir platos de plástico y cucharas, la profesora puede ejercer de modelo a los niños y que sirva como guía, de manera que los niños imitarán a la profesora el movimiento de coger la cuchara y meterla en el plato y así sucesivamente.

**Nombre de la actividad:** Yo ya como sólo"



<b>Edad:</b> dos años.		<b>Objetivos:</b> Aprender a comer solo sin ayuda	
<b>Participantes</b>  Toda la clase		<b>Área del currículum</b>  Área: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	
<b>Aspectos que desarrolla</b>  -Psicomotricidad fina			
<b>Desarrollo</b>  Antes de que llegue la hora de comer o merendar se puede realizar una actividad en la que todos los niños sentados en una mesa imiten a la profesora. Todos los niños deben de tener un plato y una cuchara e imitando los gestos de la profesora imitarán el manejo de la cuchara en el plato			
<b>Tiempo</b>  5 min.	<b>Materiales</b>  Vajilla, platos y cucharas	<b>Espacio</b>  Aula de clase	

<b>Nombre de la actividad:</b> “Taller de pan”	
<b>Edad:</b> 3 años	<b>Objetivos</b>  -Producir alimentos por ellos mismos
<b>Participantes</b>  Toda la clase con la ayuda de la educadora.	<b>Área del currículum</b>  -Conocimiento de sí mismo y autonomía personal  -Conocimiento del medio físico,

natural, social y cultural.

### Aspectos que desarrolla

Desarrolla la autonomía del niño las primeras elaboraciones de alimentos por ellos solos.

### Desarrollo

La educadora puede proporcionar los ingredientes que se vayan a utilizar para la elaboración de pan o puede mandar una nota informativa a los padres para que cada niño aporte los ingredientes necesarios:

- .500gr harina
- . 1 cucharada de sal
- . 1 cucharada de aceite
- . 25gr levadura fresca
- . Miel
- . 175 ml de agua
- . Especies y semillas optativas (amapola, lino, pipas)

En lugar, de realizar pan, podemos confeccionar, lacitos o dulces.

<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>
una hora	Los ingredientes que se utilizarán son; harina, sal, aceite, levadura, agua	Aula de clase

## ACTIVIDADES DE SUEÑO-DESCANSO

**Nombre de la actividad:** Canciones para dormir

**Edad:** De 1 a 3

**Objetivos**

Favorecer la relajación en el momento del sueño

**Participantes**

Niños que se queden al comedor

**Área del currículum**

-Lenguajes comunicación y representación.

<b>Aspectos que desarrolla</b>		
tranquilidad en el momento del sueño		
<b>Desarrollo</b>		
<p>Cantaremos una canción para dormir o simplemente la recitaremos cuando el niño esté acostado. Podemos repetirla alguna vez. De esta manera estamos ayudando al niño o a la niña a saber que ha llegado el momento en que tiene que dormir. Si se la repetimos todos los días su efecto de seguridad en el pequeño al saber que toca dormir será mayor</p> <p style="text-align: center;"><i>“Este niño tiene sueño, tiene ganas de dormir, tiene un ojito cerrado y el otro no lo puede abrir”</i></p>		
<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>
Hasta que observemos que el niño se ha dormido	Puede cantar el educador o hacer uso de un cancionero de cuna, en el que esté grabado en un CD canciones para ir a dormir y un libro en el que vengan escritas todas las canciones.	Aula de dormir

<b>Nombre de la actividad:</b> “Somos una pluma”	
<b>Edad</b>	<b>Objetivos</b>
2 a 3 años	Proporcionar relajación momentos antes de la siesta.
<b>Participantes</b>	<b>Área del currículum</b>
	-Los lenguajes: comunicación y

Todos los niños	representación -Conocimiento del medio físico, natural, social y cultural.
-----------------	---

**Aspectos que desarrolla**

Con esta actividad pretendemos proporcionar tranquilidad y bienestar

**Desarrollo**

Podemos contar una historia para relajar a los niños antes de los momentos de siesta, ya que muchos al percatarse de la llegada de este momento se ponen tensos, para ello, esta actividad va a consistir en imaginar que somos una pluma haciéndoles imaginar la siguiente historia y a la misma vez interpretándola haciendo los mismos movimientos.(Anexo N°).

Podemos cambiar esta actividad por otra, imaginando que somos gotas de agua, o poniendo un CD relajante y colocar a todos los niños tumbados en las colchonetas mientras se les pasa una pluma por las nuca para relajarse, o en el momento de estar en la cama podemos proponer jugar a imaginar.

**Tiempo**

6 min.

**Materiales**

Utilizaremos una sala con colchonetas, y un CD con música relajante para acompañar la historia.

**Espacio**

Aula polivalente, en clase

**Nombre de la actividad:** Vamos a leer un cuento”

**Edad:** De 1 a 3 años

**Objetivos**

-Dormirse solo

<p><b>Participantes</b></p> <p>Niños que se queden al comedor</p>		<p>-Propiciar vínculos afectivos.</p> <p><b>Área del currículum</b></p> <p>-Los lenguajes: Comunicación y representación</p> <p>-Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</p>
<p><b>Aspectos que desarrolla</b></p> <p>-Tranquilidad.</p> <p>-Conciliación del sueño en periodos de descanso</p>		
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Contar un cuento para mejorar la conciliación del sueño mediante la imaginación.</p>		
<p><b>Tiempo</b></p> <p>5 a 10 min.</p>	<p><b>Materiales</b></p> <p>Libros, o CD'S de audio</p>	<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula de dormir</p>

<p><b>Nombre de la actividad: "Bits"</b></p>	
<p><b>Edad</b></p> <p>De 1 a 3 años</p>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>-Aprender a comportarse en los momentos de sueño</p>
<p><b>Participantes</b></p> <p>Toda la clase</p>	<p><b>Área del currículum</b></p> <p>-Los lenguajes: Comunicación y representación</p>

-Conocimiento del medio físico, natural, social y cultural

### **Desarrollo**

Se pasarán Bits con imágenes en el momento del sueño y descanso para que los niños interpreten que cuando ellos tengan que ir a dormir deben hacer lo mismo que en las imágenes.

### **Tiempo**

5 min.

### **Materiales**

Bits con imágenes

### **Espacio**

En clase.

## **ACTIVIDADES PARA LA HIGIENE**

### **Nombre de la actividad:** “Yo me lavo las manos”

**Edad:** 2 a 3 años

**Objetivos:** Aprender hábitos de higiene

### **Participantes:**

Toda la clase

### **Área del currículum**

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

**Aspectos que desarrolla:** Conocimiento sobre la higiene en uno mismo

### **Desarrollo:**

La primera actividad que se debe enseñar a los niños es antes de ir a comer nos debemos enjuagar las manos, para ello:

- Nos arremangaremos
- Abrimos el grifo
- Enjuagamos las manos
- Nos ponemos jabón
- Nos enjuagamos con agua
- Cerramos el grifo
- Nos secamos con la toalla

Esta actividad hay que enseñarla cada vez que vayamos a comer antes y después de la comida, explicarles también cuando hagamos

otra actividad en que las manos se ensucien se deben lavar. Cuando vayamos a iniciar la actividad deberemos crear un clima relajado con alguna canción que esté asociada a este momento.

<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>
5 minutos	Lavabo adaptado, jabón con dosificador, toallas, espejo, fregaderos y grifos a su altura y de fácil manipulación, cepillo de uñas.	El baño de clase

**Nombre de la actividad:** “Aprender a limpiarnos nosotros solitos”

**Edad:** 3 años

**Objetivos:** Lograr hábitos de autonomía personal

**Participantes**

Todos los niños de clase

**Área del currículum**

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

**Aspectos que desarrolla** La autonomía en realizar las acciones por sí solos

**Desarrollo**

- Limpiarse los genitales
- Limpiarse el culito por detrás con toallas húmedas al principio.
- Indicar al adulto si el wáter ha quedado sucio
- Estirar de la cadena
- Enjuagarse las manos
- Se acompañará al niño siempre al baño y poco a poco se apartará este refuerzo.

<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Espacio</b>
wáter a su altura, papel WC, toallas húmedas.	Se debe realizar al acabar cada comida, después de desayunar, comer, merendar, cenar, el tiempo empleado en clase debe ser más corto que en casa ya que tenemos que atender a más niños	El baño

<b>Nombre de la actividad:</b> “Vamos a lavarnos los dientes”		
<b>Edad:</b> A partir de los 3 años	<b>Objetivos:</b>	
<b>Participantes</b> Todos los niños	<b>Área del currículum</b> Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	
Aspectos que desarrolla Ser conscientes de tener una buena higiene		
<b>Desarrollo</b>  Esta actividad se puede realizar de vez en cuando en clase. No siempre, ya que supondría un caos en una clase llena de niños, pero podemos realizarla después de comer, cuando los niños hayan aprendido bien el mecanismo del cepillado y escupan la crema podemos ir confiando en su autonomía para el lavado de dientes como un acto habitual. Debemos realizar este acto con cánticos o pequeños juegos para que sea una rutina divertida.		
<b>Tiempo</b> 5 minutos	<b>Materiales</b> Cepillo, pasta de dientes, lavabo adaptado.	<b>Espacio</b> Baño de clase.
<b>Variaciones</b>  Esta actividad se debe realizar todos los días en casa y supervisado		



por los padres.

**Nombre de la actividad:** “Bits de la higiene”

**Edad:** De 1 a 3 años | **Objetivos:**

**Participantes**

Toda la clase

**Área del currículum**

-Lenguajes comunicación y representación

-Conocimiento del medio físico, natural, social y cultural

**Aspectos que desarrolla**

Aprender hábitos de higiene mediante imágenes

**Desarrollo**

Se pasan bits de la higiene, y se lanzan preguntas a los niños para que respondan que es lo que está pasando en las imágenes.

**Tiempo**

5 minutos

**Materiales**

Bits.

**Espacio**

Aula de clase

**Otra actividad (Identificar elementos de la higiene ficha anexo nº1**

**Ora actividad pintar cepillo y pasta de dientes y pintar con pintura de dedos**

- **Actividades sobre el vestido**

**Nombre de la actividad:** Vestir a los muñecos”

**Edad**

2 a 3 años.

**Objetivos**

Aprender a vestir

**Participantes:**

Todos los niños

**Área del currículum:**

- Conocimiento de sí mismo y autonomía

	<p>personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Los lenguajes comunicación y representación</li> </ul>	
<p><b>Aspectos que desarrolla</b></p> <p>Relacionar las prendas con las partes del cuerpo</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>En clase se repartirán muñecos con diferentes vestidos y complementos y tendrán que vestirlos, mientras realizan esta actividad podemos ayudarles a vestirlos.</p>		
<p><b>Tiempo</b></p> <p>50 minutos</p>	<p><b>Materiales</b></p> <p>Muñecos, vestidos, zapatitos, sombreros</p>	<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula de clase</p>

<p><b>Nombre de la actividad: “ A disfrazarse”</b></p>	
<p><b>Edad</b></p> <p>De 2 a 3 años</p>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>Aprender a ponerse ropa</p>
<p><b>Participantes</b></p> <p>Toda la clase</p>	<p><b>Área del currículum</b></p> <p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</p> <p><b>Aspectos que desarrolla</b></p> <p>Aprender a vestirse solo y los demás</p>
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Esta actividad puede resultar muy divertida ya que los niños van a disfrazarse de lo que ellos quieran y con ello vamos a perseguir</p>	

nuestro objetivo de que aprendan a vestirse con ropas y complementos, de manera que se lo quiten y se cambien de disfraz, por lo tanto, estamos fomentando que aprendan a vestirse y desvestirse.

<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>
Puede durar toda la hora	Ropa de distintos tamaños, de colores, vestidos, sombreros, gafas de sol...	Aula de clase

**Nombre de la actividad: “Aprendemos a abrochar”**

<b>Edad:</b> 3 años	<b>Objetivos:</b> -Aprender a abrochar los vestidos
<b>Participantes</b>  Toda la clase	<b>Área del currículum</b>  - Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

**Aspectos que desarrolla**

-Motricidad fina y autonomía a la hora de vestirse

**Desarrollo**

Se les reparte unas telas que tienen los diferentes sistemas para abrochar los vestidos, como cremalleras, lazos, botones, de esta forma, podrán subir y bajar cremalleras, aprender a abrochar y desbrochar los botones



<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>
15 minutos	Marco de tela con botones, cremalleras, broches...	Aula de case

## ACTIVIDADES DE RELACIÓN SOCIAL



<b>Nombre de la actividad</b> Saludamos y nos despedimos”		
<b>Edad:</b> De 1 a 3 años”	<b>Objetivos</b> Desarrollar la sociabilidad	
<b>Participantes</b> Toda la clase	<b>Área del currículum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los lenguajes: comunicación y representación</li> <li>• Conocimiento del medio físico, natural, Social y cultural</li> </ul>	
<b>Aspectos que desarrolla</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amabilidad</li> <li>• Hábitos de buena relación social</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b> Todos los días al entrar en clase, saludaremos a los compañeros y diremos “ Hola buenos días” cuando nos vayamos a casa nos despediremos y diremos “ Adiós, hasta mañana”		
<b>Tiempo</b> El tiempo va conforme los niños van llegando a lo largo de la mañana	<b>Materiales</b> No requiere materiales	<b>Espacio</b> Aula de clase

**Nombre de la actividad:** Ordenamos los juguetes”

**Edad:** De 1 a 3 años

**Objetivos**

Colaborar entre todos

**Participantes**

Toda la clase

**Área del currículum**

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

**Aspectos que desarrolla**

Ser ordenados, cooperación con los demás

**Desarrollo**

Cada vez que se acerque el cambio de actividad, la educadora debe propiciar a los niños un sistema para que ellos empiecen a guardar los juguetes de forma cooperativa, de esta forma y con la ayuda de todos, la clase quedará recogida.

**Tiempo**

5 minutos

**Materiales**

Juguetes, muñecos... pinturas,

**Espacio**

Aula de clase

# TEMPORALIZACIÓN

Estamos llegando ya al final de la guía, repasemos el último pilar que me gustaría dejar claro para que no se nos escape nada, el pilar es EL TIEMPO.

## ¿Cómo pautamos todo esto?

Como ya dijimos, nos centramos en la **educación infantil de 2 a 3 años**, por lo tanto, se espera que los niños al acabar el ciclo hayan conseguido los objetivos que se pretenden.

Para ello, es muy importante fijar un horario para realizar las actividades correspondientes a la **adquisición de hábitos**.

Para instalar estos hábitos, el horario será anual, es decir, se mantendrá todo el año, ya que son niños de muy corta edad que van a necesitar todo el año para aprender, automatizar y consolidar el hábito.

La instalación de hábitos será más exitosa si los espaciamos en el tiempo, no pretendamos enseñarlos todos a la vez.

Podemos por ejemplo espaciarlos en trimestres de la siguiente manera:

- En el primer trimestre, **hábitos de higiene y comida**
- Para el segundo trimestre, **hábitos de descanso**.
- Y por último, **hábitos de vestido y de relaciones sociales**.

Aunque el hábito de la higiene y el control de esfínteres se trate durante el primer trimestre, se intentará alargar durante todo el año, porque hay niños que consiguen los objetivos esperados y realmente cuando se notan las logros y las mejoras es a final de curso.

## MES DE SEPTIEMBRE (1ª Evaluación)

- **Semana de los días 10 al 14**

-La primera semana consistirá en conocer la situación inicial, hacer asambleas sobre el tema de la higiene preguntando ¿Cuántas veces se lavan los dientes en casa?, los beneficios que tiene tener una buena higiene...

-Asambleas sobre la comida, la importancia de comer solos, ¿Quién come ya solo? ¿Utilizamos cubiertos?...

- **Semana del 17 al 21**

-Todos los días se harán pase de bits "**Anexo I**" imágenes sobre la higiene comentando las imágenes que aparecen y preguntando que está sucediendo en la imagen.

- **Semana del 24 al 28**

-Empezaremos a introducir hábitos de higiene: lavarnos las manos antes y después de cada vez que vayamos a almorzar, comer y cenar

-Pase de bits de la comida.

## MES DE OCTUBRE

- **Semana del 1 al 5**

-Repaso de bits tanto de higiene-comida. "**Anexo I y II**"

- **Semana del 8 al 12**

-A la hora de almorzar enseñaremos nueva canción sobre la comida, la repetiremos durante la semana.

- **Semana del 15 al 19**

-Contar el cuento del niño que no quería comer solo; "**Anexo II, ficha 1**"

-Mantener rutinas de higiene, lavado de manos diario

- **Semana del 22 al 26**

-Asamblea sobre los utensilios que utilizamos en la higiene diaria y para que sirve cada uno; cepillo, esponja, champú...

- **Semana del 29 al 2**

-Enseñar a ayudar a poner y quitar la mesa. La pondremos todos los días que nos quedemos al comedor.

## **NOVIEMBRE**

- **Semana del 5 al 9**

-Realizaremos la actividad "yo ya como solo", la realizaremos durante toda la semana

-Contar el cuento "Anexo II, el niño que no quería comer solo"

- **Semana del 12 al 16**

-Haremos una introducción sobre el cepillo de dientes, y realizaremos la actividad "yo me lavo los dientes" todos los días.

-Realizar del "Anexo I; ficha 1" colorear el cepillo de dientes y la pasta.

- **Semana del 19 al 23**

-Realizar del "Anexo I, ficha 3"; señalar los objetos que pertenecen a la higiene.

- **Semana del 26 al 30**

-"Anexo 1, ficha 2", pintar el agua con pintura de dedos.

-Taller de pan

## **MES DICIEMBRE**

- **Semana del 3 al 7**

-Enseñaremos elementos como el orinal, explicaremos para que sirve, lo complementaremos de nuevo con Bits, para empezar a usar el orinal.

- **Semana del 10 al 14**

-Recalcaremos el tema del orinal, preguntaremos al niño si tiene ganas de hacer pipí que lo utilice (abandono progresivo del pañal).

- **Semana del 17 al 21**

-Repetiremos la actividad "yo ya como solo" para lograr su automatización.



## MES ENERO (2ª evaluación)

- **Semana del 7 al 11**  
-Se realizará una asamblea preguntando cuántos de clase duermen la siesta, si normalmente suelen hacerla...
- **Semana del 14 al 18**  
-Repaso de Bits sobre el descanso durante la semana. "**Anexo III**".
- **Semana del 21 al 25**  
-Realizar actividad "**Anexo III ; (Soy una pluma)**" antes de ir a dormir
- **Semana del 28 al 1**  
-Cantaremos canciones de cuna antes del momento de la siesta.

## MES DE FEBRERO

- **Semana del 4 al 8**  
-Realizaremos actividades de distensión para agotar energías.
- **Semana del 11 al 15**  
-Actividad de relajación, mediante CD de música clásica.
- **Semana del 18 al 22**  
-Repaso de bits, recordar
- **Semana del 25 al 1**  
-Actividad de "imaginación"

## MES DE MARZO

- **Semana del 4 al 8**  
-Cancionero. "**Anexo III**".
- **Semana del 11 al 15**  
Actividades de mucho movimiento, correr, circuito psicomotricidad, para gastar energía.
- **Semana del 20 al 22 y el 25 al 27**  
Repaso de toda la evaluación, repasando conceptos, Bits, actividades

## MES DE ABRIL (3ª Evaluación)

- **Semana del 9 al 11**
  - Asamblea, pequeña charla explicando tipos de ropa, si nos vestimos solos o si en casa nos ayudan...
- **Semana del 15 al 19**
  - Actividad marco de tela Montessori.
  - Actividad de “disfraces”
- **Semana del 22 al 26**
  - Asamblea sobre la importancia de las relaciones sociales; preguntamos si ayudamos en casa, si guardamos los juguetes...
  - Aprender a saludar y despedirse todos los días

## MES MAYO

- **Semana del 29 al 3**
  - Actividad de “Vestir a los muñecos”
  - Guardar los materiales todos los días
- **Semana del 6 al 10**
  - Actividad de vestirse solo, al salir de clase les daremos las chaquetas para que empiecen a vestirse por ellos mismos todos los días.
- **Semana del 13 al 17**
  - Asamblea, trataremos temas sobre pedir permiso, dejar los juguetes al compañero y pedir perdón.
- **Semana el 20 al 24**
  - Haremos repaso de todos los conceptos aprendidos en la 3ª evaluación
- **Semana del 27 al 31**
  - Haremos una actividad de entrar uno a uno por la puerta entrar saludado y

diciendo “hola” para adquirir hábitos de relación social.

## MES JUNIO

- Semana del 3 al 7  
Repaso de Bits, compañerismo, buenas hh.ss
- Semana del 10 al 14  
Juego libre, con ropa, disfraces

## EVALUACIÓN

Y por último ya, no podemos saber si hacemos bine las cosas si no las medimos o evaluamos. La evaluación es el *“proceso que pretende mostrar el grado en el que cada niño va adquiriendo sus diferentes capacidades a lo largo del ciclo.”*

Por ello, para realizar la evaluación en adquisición de hábitos en los niños el educador va a responder a las siguientes preguntas, para asegurarnos que queremos evaluar, cómo, cuándo, porque y para qué, antes de empezar con la evaluación.

Para poder evaluar, vamos a utilizar la técnica de evaluación por excelencia; la **observación**.

A través de la observación, vamos a poder captar y registrar sistemáticamente las actuaciones, habilidades, destrezas y comportamientos del alumno.

La observación es una de las formas más directas para poder hacer una evaluación, la observación debe basarse en los objetivos que se pretendan evaluar

Realizaremos la observación de forma individual, niño por niño o una observación global o en grupo, dependiendo del tipo de actividad que se vaya a realizar.

Para evaluar las habilidades que se han conseguido o no, vamos a utilizar unas tablas con un listado de ítems para valorar el desarrollo que van alcanzando los alumnos y cada tutor marcará el logro de los objetivos evaluados.

Estos indicadores de evaluación van a ir divididos por los distintos hábitos que se va a intentar que adquieran, higiene, descanso, vestido, relaciones sociales...

La nota de evaluación no es numérica, ya que los niños no alcanzan todos de la misma forma el proceso de adquisición de hábitos.

Estos ítems se evalúan según el grado en el que el niño se encuentre.

**C**=conseguido    **N**=no conseguido    **EP**= En proceso

Y se evaluará cada trimestre para valorar el grado de consecución de los objetivos.

### ÍTEMS PARA EVALUAR EL CONTROL DE ESFÍNTERES (higiene)

ÍTEMS CONTROL ESFÍNTERES	SI	NO	EP	OBS.
Sabe cuándo tiene que ir al W.C				
Sabe esperar para hacer pipí				
Entra solo en el cuarto de baño				
Se sienta en el W.C				
Se baja los pantalones				
Hace pipí				

Utiliza adecuadamente el papel higiénico

Se sube los pantalones

Tira de la cadena

Se lava las manos y se las seca

Obedece órdenes sencillas(Siéntate...)

Puede aguantar sin ir al baño

Va al W.C cuando se le indica

Avisa cuando quiere ir al W.C

Responde a la pregunta ¿Quieres ir al W.C?

Se desabrocha la ropa solo

Micciona o defeca sin ensuciarse

Corta el papel higiénico

Aguanta durante un tiempo más largo

Tira el papel al W.C

Coje la cantidad adecuada de papel

Baja la tapa después de utilizar el W.C

### ITEMS DE SUEÑO-DESCANSO

ITEMS DE SUEÑO-DESCANSO	SI	NO	EP	OBSERVACIONES
Se despierta intranquilo				
Le cuesta estar sólo cuando se despierta				
Le cuesta estar sólo cuando se va a dormir				
Está despierto durante el sueño y molesta a los demás				

Está despierto y busca forma de entretenerse sin molestar				
Siente necesidad de utilizar chupete para ir a dormir				
Necesita ayuda para dormir mediante cuentos o canciones				
Duerme sin molestar a los demás				
Duerme tranquilamente				
Necesita compañía para volverse a dormir				
Se despierta sólo				
Acepta el hecho de no estar con el adulto y controla sus miedos en la hora de la siesta				
Se despierta sin llorar				
Duerme sólo sin ayuda				
Respeto el descanso de los demás				

### ÍTEMS DE LA COMIDA

ITEMS DE LA COMIDA	SI	NO	EP	OBSERVACIONES
Come solo sin ayuda				
A veces necesita ayuda para comer				
Come alimentos sólidos				
Come alimentos triturados				
Derrama los alimentos cuando come				

Utiliza con precisión los cubiertos				
Tiene problemas a la hora de utilizar los cubiertos con alimentos líquidos				
Utiliza vasos para beber				
Coge el vaso con las dos manos sin derramar agua				
Permanece sentado hasta que finaliza la comida				
Pone y quita objetos de la mesa				

- **ÍTEMS DEL VESTIDO**

ÍTEMS DEL VESTIDO	SI	NO	EP	OBSERVACIONES
Se viste sin ayuda				
Se abrocha el velcro o las cremalleras de las prendas				
Se baja y sube los pantalones				
Se abrocha los botones				
Cuelga su chaqueta				
Pide que le cambien si va sucio				
Se viste con ayuda				
Se quita y pone los zapatos				
Se viste y desviste				
Sabe en qué pie va cada zapato				

**ITEMS DE RELACIÓN SOCIAL**

ITEMS DE RELACIÓN SOCIAL	SI	NO	EP	OBSERVACIONES
Se adapta al cuidado de otras				

---

personas

---

No se muestra angustiado ante la separación de sus familiares

---

Se interesa por relacionarse con los demás niños

---

Saluda y se despide cada vez que entra al colegio y se va a casa

---

Responde a lo que se le pregunta y llama a los demás

---

Respeto las normas de clase

---

Hace cosas con los demás niños; canta, juega, baila...

---

Respeto normas de juego

---

Colabora con niños y adultos en actividades

---

Soluciona conflictos con otros niños

---

Participa en actividades, celebraciones...

---

Se autocontrola en situaciones excitantes

---

Presta atención cuando se explica

---

Diferencia la función entre los padres y el educador que le atienden

---

Todas estas tablas con ítems serán valoraciones individualizadas, observando a los niños por separado y se valorará trimestralmente el proceso.

A mitad de curso, pasaremos una encuesta a los padres para valorar la influencia de nuestra actuación en los hábitos.











Cuando un niño nuevo ingresa en un centro infantil, se puede emplear otra clase de técnica de evaluación para ver en qué nivel se encuentra, si ya tiene automatizado o no unos hábitos, por ello, usaremos también “la entrevista” con los padres al principio de la entrada del niño en la escuela como otra de las técnicas de evaluación, para recoger toda la información necesaria y analizarla.

Podemos hacer una evaluación diaria a los niños mediante el sistema de caras que representen cuando estoy triste y cuando estoy contento, es decir, que represente el estado de ánimo por algo que hayamos conseguido que el niño haya logrado hacer o por el contrario que no haya podido conseguir.

Cuando el niño consiga el resultado que esperábamos le enseñaremos la cara feliz para que visualice que ha conseguido lo que esperábamos, igualmente le enseñaremos la cara triste si no se ha producido un avance en su ejecución.

Ejemplo:

Respeto las normas de clase	
Cuelgo mi chaqueta	
Ayudo a mis compañeros	
Duelmo el tiempo que me corresponde	
Obedezco a la señorita	
Juego con los demás niños	
Se vestirme sin ayuda	
Comparto los juguetes	

## ANEXOS

- Anexo I, “ La Higiene”

- Bits de la higiene.
  - Ficha 1. Colorear cepillo y pasta de dientes.
  - Ficha 2. Pintar el agua con pintura de dedos.
  - Ficha 3 . Seleccionar elementos de la higiene.
- **Anexo II, “ La comida”**
    - Bits de la comida
    - Cuento. “El niño que no quería comer solo.”
- **Anexo III, “ El descanso”**
    - Bits del descanso
    - Cancionero.
    - Cuento.
    - Cuento de imaginación “Soy una pluma”
- **Anexo IV, “Las relaciones sociales”**
    - bits de las relaciones
- **AnexoV, “ El vestido”**
    - Bits del vestido

VAMOS A EDUCAR.COM