



Rutinas diarias de asistencia



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



En este documento estudiaremos:

- Fases para la adquisición de hábitos.
- Rutinas para la alimentación.
- Rutinas para la higiene y aseo.
- Rutinas para el descanso, reposo y sueño.





Rutinas para formar hábitos

En las labores de asistencia la **repetición diaria de las rutinas** forma hábitos en la niñez, y a su vez, la repetición de los hábitos forma virtudes y aprendizajes. Al principio del proceso de adquisición de hábitos, lo normal es que el resultado no sea el esperado, pero a medida que se va repitiendo la actividad se va depurando la técnica, hasta que se desarrolla la habilidad necesaria para realizarla correctamente y se convierte entonces en un **aprendizaje**.

El aprendizaje de cualquier hábito sigue una serie de fases, según Bruguera (2018) son las siguientes:

- **Preparación:** valorar inicialmente la capacidad de la PME para llevar a cabo el hábito, así como la estructura del entorno y el material necesario para realizar la actividad.
- **Aprendizaje:** en esta fase se modela a la PME el hábito que se desea desarrollar. La persona asistente muestra la actividad para que la PME por imitación intente realizarla.
- **Automatización:** consiste en la repetición rutinaria del hábito, lo que permite su perfeccionamiento.
- **Consolidación:** implica que el niño o niña ha adquirido la autonomía del hábito.



Se mencionan a continuación las acciones de asistencia para el cumplimiento de las rutinas diarias en la jornada de asistencia relacionadas con la promoción de hábitos para una vida saludable.



Rutinas para la alimentación



Los períodos de tiempo de las comidas deben ser considerados como **momentos educativos** para la niñez.

Debe existir un **horario fijo** para todos los períodos de comidas, adaptado a la edad y necesidades fisiológicas de los niños y las niñas.

Antes de iniciar el período de comida, es recomendable hacer una **transición** del juego activo o trabajo hacia el momento de comer para que las PME se concentren en esto último. Estas actividades pueden ser juegos en ronda, meditación o respiración, un cuento, escuchar música suave, cantar, preparar arreglos florales para la mesa (con flores artificiales o frescas), alistar las mesas para colocar los utensilios, entre otras.

La persona asistente debe procurar durante estos espacios:

- Mostrarse afectuosa y tranquila.
- Promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- Promover hábitos de aseo previos a la ingesta de alimentos como el lavado de manos, y prácticas posteriores como el cepillado de dientes.
- Adecuar el ambiente donde se consumen los alimentos para que sea tranquilo, iluminado, ventilado, sanitizado, libre de ruidos y distracciones para disfrutar del momento social.





- Favorecer la autonomía de la PME a la hora de comer facilitándole utensilios ergonómicos de acuerdo con la edad.



- Promover el disfrute y apreciación de los alimentos como fuente de energía y salud.

- Hacer saber a la PME el menú o las opciones de alimentos y mostrarle o comentarle sobre los ingredientes o alimentos que desconoce.



- Asistir y supervisar la ingesta de alimentos de la niñez temprana.



- Supervisar la ingesta de alimentos de la niñez media.

- Promover el gusto e interés hacia los alimentos saludables: frutas, vegetales frescos y de diversos colores, alimentos con poca sal y azúcar.



- Promover el consumo de agua sobre otras bebidas.

- Respetar los ritmos de ingesta de cada PME.

- Adecuar la cantidad de alimentos con el apetito; evitar obligar a las personas menores de edad a comer si no quieren.

- Modelar hábitos adecuados de alimentación y cortesía a la mesa.



- Reforzar los hábitos de alimentación saludables con diferentes estrategias o actividades que fortifiquen estas prácticas.

- Fomentar actitudes de autonomía como colocar y recoger los utensilios para la alimentación, así como ordenar y limpiar las superficies utilizadas.





Rutinas para la higiene y aseo corporal

Respecto a la higiene y el aseo corporal para el bienestar de la niñez Morrón (2008), señala que “Cuando se habla de higiene corporal se hace referencia al conjunto de **cuidados** que necesita el cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable”. La persona asistente juega un papel importante como promotora de hábitos de higiene y presentación personal, y se convierte en una modelo a imitar para los niños y niñas.

La persona asistente debe realizar las siguientes rutinas de higiene y aseo corporal con las PME:

- Colaborar con el cambio de pañal y vestimenta de las PME.
- Fomentar el aprendizaje del control de esfínteres en la PME y a solicitar ayuda si requiere cambio de pañal o ir al servicio sanitario.
- Enseñar a la PME a:
 - ♦ Vestirse y acicalarse.
 - ♦ Distinguir cuándo está limpia o sucia.
 - ♦ Valorar la pulcritud y la buena presencia.
 - ♦ Ordenar y limpiar los espacios que utilice.
 - ♦ Limpiarse adecuadamente después de orinar o de obrar.
 - ♦ Taparse la boca y nariz con la parte superior del brazo cuando se tose.
 - ♦ Lavarse las manos y cepillarse los dientes adecuadamente.
 - ♦ Solicitar ayuda cuando tiene la nariz sucia o para sonarse la nariz dependiendo de la edad.
 - ♦ Practicar los pasos para enjabonarse, enjuagarse y secarse en el baño o ducha.





- ♦ Utilizar papeleras, cubos de basura y separar el reciclaje adecuadamente.
- ♦ Aceptar y practicar las medidas para prevenir enfermedades o accidentes.

Recuerda...

- Cambia el pañal varias veces al día.
- Utiliza una superficie alta.
- Coloca todo lo necesario a mano.
- Nunca descuides a la PME durante el proceso.



- Cambia la ropa de la PME cuantas veces sea necesario.
- Utiliza ropa cómoda, poco ajustada, fácil de poner o quitar, transpirable, resistente y adecuada a la época del año y las condiciones del ambiente.



- Peina con suavidad y con un cepillo de cerdas muy suaves.
- Asea los oídos y nariz solamente en las zonas exteriores.
- Limpia los ojos de la nariz hacia fuera.
- Corta las uñas con una tijera de punta roma y siguiendo la línea natural de éstas.



- Promueve el correcto lavado de manos para eliminar bacterias y virus (como el SARS-CoV-2), y la transmisión de enfermedades como la diarrea, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal.





- Limpia la boca del bebé con una gasa estéril y humedecida con agua o suero fisiológico o cuando han erupcionado los dientes con un dedal de silicona.
- Masajea sobre las encías o la superficie de los dientes para intentar retirar todos los restos de leche o papilla después de cada alimento.
- Promueve el correcto cepillado de los dientes después de cada comida con un cepillo de dientes y pasta adaptados para la edad.



Rutinas para el descanso, reposo y sueño

En la asistencia a las edades tempranas la PME debe tener ritmos de descanso más o menos intensos, acompañados de un clima que propicie el sueño, sobre todo después de las comidas.

El **descanso** es el momento de parada, de pausa o de reposo para retomar energías antes de realizar otras actividades diarias. El **sueño** hace referencia al período de tiempo en el cual la PME duerme, ya sea después de las comidas, por la tarde o por la noche para regular y regenerar su cuerpo.

En las edades aproximadamente de cuatro años o más, la niñez no tiene necesidad de llegar al sueño, basta con que se relaje y exista un clima de tranquilidad y sosiego.



La persona asistente debe realizar las siguientes rutinas de sueño y descanso con la PME:

- Ejecutar actividades relajantes como colorear, recortar automasajes, balaceo, masajes, técnicas de respiración, estiramiento, visualizaciones, musicoterapia, aromaterapia, meditación, entre otras para bajar la energía y propiciar calma.
- Adecuar el ambiente para el descanso, que sea cálido, tranquilo, con ventilación controlada y a media luz.
- Buscar los elementos que le ayudan a la niñez a consolidar el sueño o a relajarse: espacio físico, juguetes, frazadas, música para el descanso, entre otros.
- Respetar los rituales personales que suele practicar la PME a la hora del sueño o descanso como chupar algo, balancearse, agarrar la sábana, abrazar un muñeco o peluche, ya que facilitan su relajación y conciliación del sueño.
- Adecuar la vestimenta para el descanso.
- Evitar condiciones de hacinamiento o incomodidad para dormir o descansar.
- Promover que la PME duerma cuando lo desee en la primera infancia.
- Arrullar a la PME y estimular su relajación.
- Poner atención a las posiciones de los niños y niñas para dormir, vigilando que sean adecuadas para una respiración libre.
- Procurar que la PME despierte en calma y sin llorar.
- Promover el respeto al sueño o descanso de los demás.





- Enseñar a las PME a:
 - ♦ Vestirse y desvestirse.
 - ♦ Estirar las coberturas, la manta o sábana.
 - ♦ Respetar el descanso de todos los demás.
 - ♦ Arreglarse y acicalarse después del descanso.
 - ♦ Colocar y recoger la colchoneta o enseres para el descanso.



Consideraciones para el trabajo de la asistencia en estas áreas



Videos:

[Área de trabajo](#)

[Prevención de accidentes](#)

[Limpieza del área de trabajo](#)

[Hábitos de aseo](#)

[Higiene bucodental](#)

[Masaje](#)





Bibliografía

Bruguera Busquets, J. (2018). *Anatomía personal y salud infantil*. Macmillan Iberia S.A.

Hernández, Y. (2013). *Asistencia en las actividades y promoción del desarrollo de personas de 0 a 6 años*. San José Costa Rica. Instituto Nacional de Aprendizaje.

Morrón, M. (No 10 setiembre, 2010). *La autonomía personal infantil: hábitos higiénicos, alimenticios y de actividad y descanso*. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Federación de Enseñanza de Andalucía.

Nota: Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución, sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estás serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.