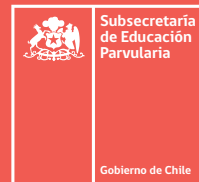




Ficha para equipos pedagógicos:

# La importancia de las rutinas y hábitos para establecer vínculos seguros







**Subsecretaría de Educación Parvularia**

Julio 2025

# La importancia de las rutinas y hábitos para establecer vínculos seguros

La trayectoria educativa de niñas y niños, está conformada de elementos claves que requieren compromisos tanto de sus familias, como también de los equipos educativos, comprendiendo que las rutinas y hábitos son el soporte para trayectoria sistemáticas, favoreciendo el desarrollo del autocuidado y la autonomía de las guaguas, niñas y niños.

Para lograr trayectorias educativas enriquecedoras, es necesario contar con un vínculo constante con las familias y cuidadores en el hogar, donde los espacios educativos se muestren confiables, cercanos y accesible a las necesidades tanto de guaguas, niñas y niños, como de las familias y cuidadores, logrando entregar orientaciones para dar continuidad a los aprendizajes, y apoyar el desarrollo de hábitos y rutinas.

Es importante continuar trabajando las rutinas y cuidados sensibles que se brindan en los espacios educativos a guaguas, niños y niñas, pues estos les permiten sentirse seguros y tranquilos, aspectos indispensables para el bienestar integral y la activación de los aprendizajes.

Los hábitos se trabajan explícitamente en los distintos niveles de educación parvularia, específicamente vinculados con el núcleo Identidad y Autonomía, a partir de prácticas permanentes que se incorporan durante los diferentes momentos de la jornada diaria, asociadas a la progresiva independencia y responsabilidad que pueden asumir los párvulos en el autocuidado y el bienestar personal.

**Las prácticas de alimentación** deben contemplar la importancia de una alimentación saludable y responsiva, lo que implica respetar las señales de hambre y saciedad de niños y niñas, así como los diferentes ritmos de alimentación, es una instancia propicia para generar interacciones bientratantes que promueven el bienestar del niño y la niña.

Junto con ello les permite desarrollar progresiva autonomía al explorar las diferentes texturas, olores, sabores y colores de los alimentos, ya sea con la mano en niños y niñas más pequeñas o con el uso de cubiertos de fácil y segura manipulación para niños y niñas más grandes. Además, es importante poder involucrarlos en la preparación de algunas de sus comidas, ya que esto les permite desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes en torno a los alimentos, las preparaciones y las instancias de interacción social.



Las prácticas de **sueño** requieren de la creación de espacios adecuados para el descanso de niños y niñas, los cuales idealmente deben contar con baja iluminación, calefacción cálida y un ambiente tranquilo. Esto puede lograrse propiciando momentos de relajación, por ejemplo, con recursos como música, masajes, canciones de cuna, entre otros. En niños y niñas más pequeños es importante respetar los tiempos de vigilia, ya que extender las ventanas de sueño por más tiempo del adecuado puede generar fatiga e irritabilidad. Por su parte, los niños y niñas más grandes que ya no realizan siestas, de igual manera necesitan tiempos de descanso entre momentos de mayor actividad; para ello puede habilitarse un espacio o rincón confortable dentro del aula.

Las prácticas de **higiene y vestuario** son instancias en las que niños y niñas satisfacen sus necesidades básicas a la vez que interactúan con sus cuidadores. En este sentido, las interacciones que se lleven a cabo entre niños, niñas y adultos deben ser respetuosas y cercanas, tomando en consideración que todo lo que involucre la manipulación del cuerpo del niño o niña debe realizarse con la delicadeza adecuada. Por ejemplo: en el caso de niños y niñas pequeños, durante la muda, es necesario anticipar cada momento con la palabra, el gesto y la mirada; y, en el caso de los más grandes, durante los momentos de higiene, ir solicitando el consentimiento de niños y niñas en cada momento.

Por su parte, fomentar una progresiva independencia y responsabilidad sobre estas prácticas implica adecuar los espacios y recursos para que niños y niñas se desenvuelvan con autonomía; por ejemplo, para las prácticas de vestuario es importante contar con espacios personales para que cada niño y niña pueda ser reconocido por medio de fotografías o distintivos.

La incorporación de **rutinas diarias** requiere de adultos sensibles a las necesidades de cada párvulo durante la jornada diaria. Estos periodos constantes y variables deben ser planificados como oportunidades de aprendizaje, puesto que son periodos que permiten consolidar el vínculo seguro entre los niños, las niñas y sus educadores, a la vez que se desarrollan aprendizajes. En este sentido, los ambientes de aprendizaje deben conformarse como facilitadores de los hábitos y rutinas, poniendo especial atención a la organización de los espacios, recursos educativos, tiempos e interacciones

### Recomendaciones para los equipos de aula:

Las rutinas y hábitos que se realizan en los centros educativos deben ser coherentes con la experiencia del niño y la niña en su hogar, lo cual otorga un carácter de continuidad a los cuidados diarios. Asimismo, es relevante consensuar estrategias junto a las familias y cuidadores para fomentar hábitos como:

**Control de esfínter:** Dado que es un proceso gradual, puede presentar regresiones considerando que su aprendizaje suele iniciarse alrededor de los 18 meses, pero es posible que se extienda por más tiempo (más allá de los dos años). Resulta clave acordar con la familia las tareas previas para iniciarlo.

### Consumo de alimentos saludables:

La presencialidad ofrece la oportunidad a niños y niñas de retomar una alimentación equilibrada, gracias al servicio de alimentación garantizado que ofrecen los establecimientos. Es importante incluir las tradiciones culinarias de las diversas familias, para acompañar y ampliar el gusto por conocer nuevos sabores y preparación de alimentos.

**Autocuidado:** La pandemia reveló la importancia de ciertos hábitos higiénicos como el lavado de manos frecuente que puede servir como motivación para proyectar a otros hábitos de autocuidado. Los equipos de aula pueden utilizar estas indicaciones sanitarias, como contenido para los juegos y las

actividades lúdicas que se implementan en los momentos constantes de la jornada diaria.

**Proyectos de bien común:** Desarrolle proyectos vinculados al bienestar del grupo a partir de una necesidad detectada en conjunto, esto ofrece oportunidades para que todas y todos puedan resolver problemas cotidianos a partir de los recursos locales. Son ejemplos de ello: huertos sustentables, rincones de reciclaje, reutilización del agua, entre otros.

Recuerda realizar las adecuaciones necesarias para favorecer el acceso y la participación de todos/as los párvulos.

**Movimiento y juego al aire libre:** Expresar emociones y sentimientos a través del movimiento y el juego es una de las actividades favoritas de los niños/as. Organice pausas entre una experiencia y otra durante la jornada diaria, permita a los párvulos disfrutar y expresarse colectivamente; cantando, saltando, abrazándose o mirándose entre pares.

Las experiencias de exploración y contacto con la naturaleza de manera grupal también son formas colectivas de habitar el espacio del territorio, conocerlo, indagarlo y valorarlo. Es un escenario propicio para poner en juego las reglas y hábitos de autocuidado acordadas colectivamente, sentirse competente y volver a confiar en los adultos.

**Recursos para apoyar hábitos y rutinas:** Utilice recursos visuales y auditivos de acuerdo a la autonomía progresiva de niños y niñas para ofrecer mayor certeza sobre la organización de la jornada diaria y como apoyo para diversificar la presentación de la información para niños/as con necesidades especiales. Idealmente, para una mayor pertinencia a la realidad de las niñas y niños, es importante utilizar imágenes de los propios párvulos realizando acciones, así como utilizar canciones o recursos auditivos que medien las transiciones entre los distintos momentos de la jornada, permitiendo una organización del tiempo que respete los ritmos de cada niño o niña.



Consistencia con las normas del hogar: Para facilitar esta relación con la familia y comunidad es posible, por ejemplo, consultar a la familia las preferencias del niño o niña para conciliar el sueño, permitir que lleven objetos de apego para utilizarlos en momentos de siesta y descanso, incluir en las minutas de alimentación las diversas culturas culinarias presentes en la comunidad, consensuar con las familias las formas de llevar a cabo los hábitos higiénicos, entre otras prácticas promotoras del vínculo entre los/las principales cuidadores/as y educadores/as de niños y niñas.



## Recursos

Información del recurso	Disposición del recurso
Importancia de hábitos y rutinas con Elisabeth Castro Experto Junji	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xCAsm6TeJm4">https://www.youtube.com/watch?v=xCAsm6TeJm4</a>
Más abrazos y menos gritos para educar Amaya de Miguel	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8XuZi0VkJMRM">https://www.youtube.com/watch?v=8XuZi0VkJMRM</a>
Aseo, muda y masajes	<a href="https://www.crececontigo.gob.cl/tema/aseo-muda-y-masajes/">https://www.crececontigo.gob.cl/tema/aseo-muda-y-masajes/</a>
Experiencia: *Conversando durante los momentos de muda*	<a href="https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/04/SC-conversando-durante-la-muda-2.pdf">https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/04/SC-conversando-durante-la-muda-2.pdf</a>

# Recursos

Información del recurso	Disposición del recurso
Mis deditos Chile Crece Contigo Autora: Daniela Lefiguala Banda Ilustración: Macarena Salazar	<a href="https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/12/Mis-deditos..pdf">https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/12/Mis-deditos..pdf</a>
El cepillo de dientes amarillo Chile Crece Contigo Autora: Gloria Álamos Albornoz Ilustración: Susana Sánchez	<a href="https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/12/El-cepillo-de-dientes-amarillo.pdf">https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/12/El-cepillo-de-dientes-amarillo.pdf</a>
El cepillo triste Chile Crece Contigo Autora: Gemma del Rosario Vargas Ramos Ilustración: Macarena Salazar	<a href="https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/12/El-cepillo-triste.pdf">https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/12/El-cepillo-triste.pdf</a>
Manos Limpias Autor: Víctor Hugo Valdebenito Ilustración: Soledad Águila	<a href="https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2014/12/Manos-limpias..pdf">https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2014/12/Manos-limpias..pdf</a>







En colaboración con UNICEF