



Fichas para familias:

**Rutinas: ¡Una oportunidad
para que los niños y niñas
estén sanos y felices!**





Subsecretaría de Educación Parvularia

Julio 2025

Rutinas: ¡Una oportunidad para que los niños y niñas estén sanos y felices!

Se ha evidenciado que construir rutinas en esta etapa de la vida de niños y niñas, se convierten en fortalezas las cuales serán el apoyo tanto a las familias como a niños y niñas para lograr objetivos.

Reforzar las rutinas de la asistencia a los jardines infantiles y escuelas, puede para algunos niños y niñas traer consigo expresiones emocionales y en su comportamiento, que pueden ser difíciles de sobrellevar.

Las tareas y rutinas cotidianas permiten a guaguas, niñas y niños: sentirse seguros; ser cada vez más independientes; confiar en los adultos que los cuidan, contribuyendo a la formación de hábitos de vida saludable.

Podemos contribuir a esto, con acciones como:

- Anticiparle a los niños y niñas lo que está por venir es una práctica que adultos podemos hacer fácilmente y será para ellos y ellas de una gran ayuda. Por ejemplo, “después de comer, iremos juntos a lavarnos los dientes”, “en 10 minutos terminaremos de jugar e iremos a la casa”.
- De igual manera verbalice el término de una actividad para ayudarle al niño o niña a identificar el término de un momento y el inicio de otro.

¿Cuáles son las principales rutinas?

Limpieza e higiene

El baño de niños y niñas es necesario para la prevención de enfermedades, por lo que independiente de su frecuencia, lo realmente importante es mantener las manos, la cara, la boca, los dientes, la zona genital y anal siempre limpias.

Recuerda que el baño puede ser un momento de entretenidos juegos e interacción con el niño y la niña.

Alimentación

Las pocas oportunidades para mover nuestro cuerpo han tenido repercusiones en la salud física de muchos niños y niñas, que es importante revertir.

Para esto los adultos tenemos la tarea de ofrecer a los niños y niñas alimentos saludables y que se adapten a su edad, pero es el niño o niña quien decide qué y qué cantidad va a comer. Los niños y niñas no necesitan grandes porciones de comida, su estómago es pequeño y comen poco cada vez: es mejor darle pequeñas cantidades de diferentes clases de alimentos, coloridos, cortados en trozos pequeños, evitando el consumo de sal, azúcar, así como alimentos procesados, o muy condimentados y tener colaciones sanas, como frutas y verduras, evitando alimentos envasados, aquellos con sellos de “Altos en” y bebidas gaseosas.

Intentar cumplir con los horarios y mantenerse atento/a a las necesidades de sueño y alimentación permitirá evitar la desorganización, evitando que, por ejemplo: tenga demasiada hambre para irse dormir, pero a la vez, demasiado sueño para comer.

Evite castigar y premiar a su hijo o hija con la alimentación. Esto sólo le provocará aversión por ciertos alimentos y asociará a la comida emociones negativas.

Sueño

Los niños y niñas necesitan dormir y descansar para crecer y sentirse bien. Ser constantes y mantener un horario regular para que descansen hará que el sueño e irse a dormir sea cada vez más sencillo y placentero. Tenga en cuenta que el regreso a los establecimientos educacionales demanda un mayor requerimiento energético, por ende, considere adaptar las rutinas de sueño acorde a las necesidades de descanso de cada niño y niña sin perder de vista lo recomendado para su edad.

Actividades de preparación para el sueño, como leer un cuento, cantarle suavemente, ponerle una música suave, se convierten con el tiempo, en facilitadores y gatilladores del sueño y pueden constituir un espacio para el diálogo y la contención emocional.

Horas de sueño recomendadas en la infancia

1 a 2 años

Desde 11 a 14 horas

3 a 5 años

Desde 10 a 13 horas

Es normal que los niños y niñas se despierten en la noche. Llegará el día en que tu hijo o hija duerma por muchas horas seguidas, e incluso durante toda la noche. Mientras eso no ocurra, es importante que se sienta acogido, particularmente si hay indicios de terror nocturno o presencia de pesadillas.

Para más **información sobre como establecer rutinas**, puedes llamar o chatear con profesionales de "Fono Infancia" en la página web www.fonoinfancia.cl o llamar al 800200818 (lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs).



unicef 
para cada infancia