



Rutinas de cuidado y programación diaria individualizadas

Las rutinas consistentes, actividades que suceden todos los días cerca de la misma hora y casi en la misma forma, les brindan confort y un sentido de seguridad a los niños pequeños. Ya sea que se trate de la hora de jugar, de la merienda o de una siesta, o que regrese un ser querido, saber lo que va a suceder a continuación les da seguridad y estabilidad a los bebés y niños pequeños.

—Zero To Three (2010, p. 2)

Rutinas de cuidado

Cuidar a un bebé o niño pequeño requiere dedicar mucho tiempo y atención a las rutinas de cuidado. En entornos de cuidado infantil en grupo, con varios bebés y niños pequeños, las rutinas de cuidado son el punto central de cada día. Un documento técnico, [Individualizar la atención para bebés y niños pequeños](#), del Centro Nacional de Recursos de Early Head Start (Early Head Start National Resource Center, EHS NRC) indica: “las rutinas de cuidado —llegada y partida, alimentación, comidas y meriendas, cambio de pañales e idas al baño, vestirse y dormir la siesta— le dan un marco al día del bebé/niño pequeño” (EHS NRC, 2014, p. 6). Las rutinas son oportunidades para que el adulto y el niño se conecten, interactúen, se comuniquen y realicen tareas en cooperación mutua. “Las rutinas ofrecen oportunidades para desarrollar relaciones con cada bebé y niño pequeño que promuevan el apego y la confianza” (EHS NRC, 2014, p. 6). Además, los bebés y niños pequeños desarrollan un sentido de quiénes son, un sentido de identidad. Mediante rutinas de cuidado individualizadas con un adulto receptivo y de confianza, cada niño puede aprender que se le valora, se le incluye y es parte de la comunidad. Cuando se incluye a los bebés y niños pequeños como participantes activos durante las rutinas diarias como el momento de comer y de cambiar el pañal, aprenden acerca de las habilidades para la vida, el autocuidado y las relaciones de cooperación. De acuerdo con Zero To Three, “las rutinas brindan los dos ingredientes fundamentales necesarios para el aprendizaje: las relaciones y la repetición” (Zero To Three, 2010, p. 1).

Diversos estados exigen a los programas de cuidado infantil que tengan horarios escritos de rutinas diarias. La Asociación Nacional para la Educación Infantil (National Association for the Education of Young Children, NAEYC) promueve prácticas en las que “el plan de estudios oriente el desarrollo de un horario diario que sea predecible, pero flexible y receptivo ante las necesidades individuales de los niños” (NAEYC, 2015, p. 9). ¿Cómo desarrolla una programación diaria para un grupo de bebés y niños pequeños en el que cada uno tiene su propio horario? Esta es una pregunta importante, ya que los bebés y niños pequeños todavía no han desarrollado su capacidad de manejar sus propios sentimientos y comportamiento. Crear una programación diaria que se base en rutinas de cuidado receptivas tiene mucho sentido para los maestros de bebés y niños pequeños. Los investigadores en aprendizaje temprano están ampliamente de acuerdo en que los adultos pueden apoyar el aprendizaje de mejor manera cuando los intereses de un niño son el punto central de la experiencia de aprendizaje (Shonkoff y Phillips, 2000).

Las rutinas de cuidado para bebés y niños pequeños, como el cambio de pañales, la alimentación, el baño y el sueño, toman mucho tiempo cada día. “Los rituales y las rutinas colaboran para crear entornos seguros que nutran las relaciones entre los bebés y sus cuidadores” (Gillespie y Peterson, 2012, p. 77). Afortunadamente, el aprendizaje y desarrollo importante se da dentro de estas rutinas de cuidado. De hecho, el horario diario es parte del plan de estudios para bebés y niños pequeños.

Recursos

El [Marco del plan de estudios infantil de California](#) (2012) es una guía del Departamento de Educación de California que contiene información acerca de las rutinas.

[Individualizar la atención de bebés y niños pequeños – Parte 1 \(Documento técnico N.º 1\)](#) (2014), del Centro de Recursos Nacional de Early Head Start, brinda ejemplos e información acerca de la individualización de las rutinas de cuidado y la coordinación de rutinas entre el hogar y el programa de cuidado infantil en las páginas 6-7.

[Hablemos de rutinas](#) (2017) es el tercer episodio de la serie de podcasts Caring Connections de la Oficina Nacional de Head Start, del Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia de Head Start. Este podcast explora el valor de las rutinas predecibles. Explica la manera en que las rutinas pueden ayudar a desarrollar la confianza y seguridad de los niños pequeños. Hay una [hoja de información](#) de complemento con recursos relacionados.

[Hablemos de... transiciones](#) (noviembre 2011), del Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia de Early Head Start, describe cómo puede apoyar la variedad de transiciones que los niños adultos pueden experimentar. Este recurso incluye información acerca de la individualización de las transiciones, además de consejos para cuando las transiciones son difíciles.

Recursos para padres

[Crear rutinas para el amor y aprendizaje](#) (2010), de Zero To Three, comparte cómo las rutinas diarias entre el hogar y el programa apoyan el autocontrol, la seguridad, las habilidades sociales, las transiciones, la felicidad de los padres y el aprendizaje.

[Rituales y rutinas: apoyar a los bebés, niños pequeños y sus familias](#). Esta breve publicación de la Asociación

Nacional para la Educación Infantil explica la importancia de incluir los rituales para ayudar a los niños a aceptar una rutina que puede ser estresante, como separarse de sus padres.

Horarios diarios

A medida que incorpora las rutinas de cuidado y ritmos únicos de cada bebé y niño pequeño bajo su cuidado, puede empezar a crear horarios diarios individualizados, lo cual es una base importante del cuidado de alta calidad (Raikes y Edwards, 2009). Tenga en cuenta que para responder a las necesidades individuales cambiantes de los bebés es importante permitir que haya flexibilidad durante el día. Cualquier cosa muy rígida creará un estrés innecesario para los bebés y tensión para los maestros que tratan de apegarse al plan establecido. Por ejemplo, los bebés muy pequeños que tienen sus propios horarios de sueño pueden dormir y estar listos para jugar y participar mientras los bebés más grandes toman una siesta. Esto no quiere decir que no haya orden ni un sistema; usted sigue garantizando que todas las rutinas de cuidado diario se cumplan. Sin embargo, si un bebé necesita comer o dormir antes que otros, usted puede hacer adaptaciones. Tal vez un niño de 2 años que tenga un nuevo hermanito en casa necesite más tiempo para acurrucarse del que necesitó la semana pasada. O un bebé necesita tratamiento respiratorio en momentos determinados del día y usted adaptó el horario para leerle libros a él y a otros niños pequeños durante su terapia.

Este tipo de cambios suelen dárseles naturalmente a los cuidadores. Cuando se da cuenta de que cada rutina, interacción y experiencia es una oportunidad para nuevos descubrimientos, esto es un buen recordatorio de que un horario diario necesita ser flexible y organizado según el niño en particular en el grupo. En su artículo "Rituales y rutinas: apoyar a los bebés y niños pequeños y a sus familias", Linda Gillespie y Sandra Peterson establecen que "individualizar una rutina significa que la secuencia es la misma, pero las acciones y el momento pueden variar para ajustarse a las necesidades de ciertos niños" (Gillespie y Peterson, 2012, p. 76). A medida

que los niños pequeños maduran, comienzan a tener más control de sus cuerpos y emociones, y se vuelven gradualmente más capaces de participar exitosamente con los demás en comidas comunitarias, escogen unirse a experiencias en grupos pequeños y se acomodan para la siesta o para descansar al mismo tiempo que los demás niños.

Consejos para crear horarios diarios acordes con el nivel de desarrollo

Las siguientes son características de un horario para bebés y niños pequeños que apoya el cuidado receptivo e individualizado. Estas ideas pueden ayudarlo a crear un horario diario que sea receptivo y sensible hacia cada bebé y niño pequeño en su entorno.

Ofrezca regularidad

Las rutinas diarias predecibles apoyan a los niños pequeños para que sepan qué esperar y qué se espera de ellos, lo cual conduce a menos comportamientos perturbadores. Las rutinas diarias deben fluir de una manera regular que permita a los bebés enfocarse en su juego y aprendizaje. Las oportunidades para explorar y practicar el desarrollo de habilidades permiten a los niños desarrollar confianza en sus capacidades (Harms, Clifford y Cryer, 1998).

Incluya experiencias que satisfagan necesidades individuales

Esto es particularmente importante para bebés y niños pequeños que aún no pueden regular sus propias necesidades y cuerpos para ajustarse a un horario grupal. Las rutinas de cuidado regulares como cambiar el pañal, dormir y alimentarse deben suceder cuando cada niño las necesite, en vez de apegarse al reloj o a un horario estricto (EHS NRC, 2014; Harms et al., 1998; NAEYC, 2015).

Brinde oportunidades e interacciones para fomentar el crecimiento físico, social y emocional

Puede apoyar el desarrollo en todas las áreas durante interacciones y actividades cotidianas. Piense en el cambio de pañal de un bebé. Durante esta rutina usted puede apoyar su desarrollo social y emocional al darle atención personalizada que incluya contacto visual, sonrisas, hablar acerca de lo que sucede en ese momento, y señalar las cosas que son conocidas para el niño (por ejemplo: "¡Oh! Veo que tienes puesto tu pañal de ositos esta mañana. Me gusta cuando tu mamá te pone pañales de ositos, ¿a ti no?"). En este simple intercambio, el maestro no solo apoya el desarrollo social y emocional del niño, sino que también apoya el desarrollo lingüístico y cognitivo (EHS NRC, 2014; Harms et al., 1998; NAEYC, 2015).

Permita largos períodos de tiempo para el juego libre

Los niños aprenden a través del juego (Fromberg & Gullo, 1992; Ginsburg, 2007; Meltzoff, Kuhl, Movellan y Sejnowski, 2009; Piaget, 1962). El juego autodirigido brinda al niño oportunidades para practicar lo que han observado y aprendido acerca de su mundo, probar ideas nuevas y desarrollar habilidades en todas las áreas de desarrollo. Cuando los niños se reúnen para jugar, esto debe estar motivado por su deseo de estar juntos, incluso si esto significa estar cerca y hacer actividades distintas. Las experiencias grupales iniciadas por el maestro, como la hora de cantar, bailar o leer libros, pueden funcionar efectivamente con niños pequeños de mayor edad si estos pueden decidir si participan o no. Las reuniones grupales deben ser flexibles, limitadas en tiempo y tener en cuenta los intereses individuales de todos los niños. Por ejemplo, en un hogar de cuidado infantil familiar con varios niños pequeños, a muchos de ellos les gusta estar cerca de la maestra mientras canta. Una niña va al rincón de los libros cuando esto sucede y mira al grupo a través de los estantes. La mamá de la niña ha dicho que, en casa, su niña canta todas las canciones, pero en el cuidado infantil realmente no se une al grupo sino al cabo de muchos meses, cuando esté lista (Harms et al., 1998; NAEYC, 2015).



Ofrezca tiempo y apoyo para las transiciones

Un horario bien diseñado para bebés y niños pequeños incluye transiciones intencionales que apoyen a los niños a medida que van de un área de enfoque hacia otra. Los momentos de transición son importantes y brindan muchas oportunidades para el aprendizaje, como todas las demás partes del día de un niño (Harms et al., 1998; NAEYC, 2015).

Los momentos de transición comunes durante el día de un niño en el cuidado incluyen:

- ◆ las horas de partida y de llegada;
- ◆ las horas de la comida;
- ◆ cambios de pañal e idas a baño;
- ◆ horas de la siesta;
- ◆ ir de las áreas de interior a las áreas al aire libre; y
- ◆ unirse o dejar experiencias grupales (solo para los niños pequeños de más edad).

Recursos para apoyar las transiciones

“Movin’ On: Supportive Transitions for Infants and Toddlers” ([mayo 2010](#)) de la revista [Young Children de la NAEYC, Vol. 65, N.º 3](#), de Emily J. Adams y Rebecca Parlakian, ofrece prácticas para apoyar a los niños y familias durante las transiciones.

[Apoyar las transiciones: uso del desarrollo infantil como guía](#) (s.f.) muestra cómo las transiciones pueden afectar el desarrollo de un niño en varios ámbitos. Esta guía se desarrolló a través de la colaboración entre el Centro Nacional del Compromiso de Padres, Familias y Comunidad y el Centro Nacional de Desarrollo, Enseñanza y Aprendizaje en la Primera Infancia.

[Estrategias de transición: continuidad y cambio en la vida de los bebés y niños pequeños](#) (s.f.) describe las muchas consideraciones involucradas en la transición de una familia de entrada y salida al cuidado. Fue desarrollado por el Centro Nacional de Recursos de Early Head Start, de la Oficina de Head Start (ahora la Oficina Nacional de Head Start), perteneciente a la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Horarios de muestra

En las siguientes páginas encontrará dos ejemplos de horarios diarios escritos para bebés y niños pequeños, que se diseñaron para que sean flexibles y receptivos hacia niños individuales. Uno incluye horas, mientras que el otro está organizado por secciones del día. Ambos destacan la importancia de tener menos estructura y más tiempo abierto durante el día, para explorar y jugar. Este flujo abierto de los días les permite a los cuidadores satisfacer las necesidades individuales a medida que surjan; las interacciones y experiencias suceden en el trascurso natural del día.



Muestra A: horario infantil (sin horas)

Las rutinas de cuidado, como el cambio de pañales, idas al baño, siestas y horas de comer se basarán en necesidades individuales. Se invita a los niños pequeños de mayor edad a comer juntos.

Padres: hágannos saber cómo le va a su hijo y si tiene alguna preocupación, pregunta o comentario. ¡Estamos escuchando!

- ◆ **Temprano en el día**
 - Cambio de pañales, siestas y hora de la comida según sea necesario
 - Saludos y ponerse al día: preguntamos acerca de cómo durmió cada niño, cómo comió, su estado de ánimo y cualquier otro detalle.
 - Exploración de materiales/objetos; tabla sensorial o exploración en la bandeja de arena
 - Leer y explorar libros
 - Movimiento y exploración e interacción libres
 - Paseo en carrito al aire libre o juego en el patio
- ◆ **Mediodía**
 - Cambio de pañales, siestas y hora de la comida según sea necesario
 - Música tranquila, lectura y luces bajas
 - Exploración de materiales, objetos y libros
 - Movimiento y exploración e interacción libres
 - Juego al aire libre, incluidos juguetes para empujar, equipos para trepar y lugares suaves sobre cobijas o arena
- ◆ **Tarde**
 - Cambio de pañales, siestas y hora de la comida según sea necesario
 - Leer y explorar libros
 - Exploración de materiales, partes sueltas y objetos
 - Movimiento y exploración e interacción libres
 - Juego al aire libre
 - Despedidas: compartimos observaciones acerca de cómo ha sido el día de los niños, así como detalles acerca de comidas, siestas, cambios de pañal e idas al baño.



Muestra B: horario infantil diario (con horas)

Las horas de la comida, para el cambio de pañales y de dormir se basarán en necesidades individuales. Haremos ajustes al horario a lo largo del día para responder a los intereses y necesidades de su hijo, así como a las condiciones del tiempo.

- ◆ **7:00–8:30: Llegada y saludo.**
 - Dé la bienvenida a las familias e infórmese acerca de cómo les va a los niños.
- ◆ **8:30–9:30: tiempo al aire libre.** Las posibilidades incluyen lo siguiente:
 - Explorar y perseguir intereses, como tocar las hojas y hablar acerca de los árboles, las nubes, y las aves;
 - Acurrucarse, hablar, y leer libros juntos al aire libre;
 - Escuchar y cantar siguiendo ritmos; y
 - Rodar, trepar y gatear.
- ◆ **9:30–11:30: juego en el suelo.** Debe haber juguetes y objetos disponibles para explorar.
 - Tocar y sentir libros y texturas;
 - Hablar, acurrucarse y mecerse;
 - Escuchar y cantar siguiendo ritmos; y
 - Rodar, trepar y gatear.
- ◆ **11:30–12:30: exploración sensorial.**
 - Materiales con diferentes texturas, sonidos y colores.
- ◆ **12:30–2:30: juego en el suelo.** Debe haber juguetes y objetos disponibles para explorar.
 - Explorar y seguir intereses, como muñecos suaves, juguetes para agitar y juguetes para apilar;
 - Tocar y sentir libros y texturas;
 - Hablar, acurrucarse y mecerse;
 - Escuchar y cantar siguiendo ritmos; y
 - Rodar, trepar y gatear.
- ◆ **2:30–3:30: tiempo al aire libre.** Las posibilidades incluyen lo siguiente:
 - Explorar y perseguir intereses, como tocar las hojas y hablar acerca de los árboles, las nubes, y las aves;
 - Acurrucarse, hablar, y leer libros juntos al aire libre;
 - Escuchar y cantar siguiendo ritmos; y
 - Rodar, trepar y gatear.
- ◆ **3:30–5:30: juego en el suelo y partida.**
 - Repase el día con los padres, comparta observaciones y dé información según sea necesario.



Referencias

- Centro Nacional de Recursos de Early Head Start (2014). *Individualizing care for infants and toddlers: Part 1* [Documento técnico N.º 16]. Recuperado de <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/docs/ehs-ta-16.pdf>
- Fromberg, D. P. y Gullo, D. F. (1992). Perspectives on children. En L. R. Williams y D. P. Fromberg (Eds.), *Encyclopedia of early childhood education* (pp. 191–194). Nueva York, NY: Garland Publishing.
- Gillespie, L. y Peterson, S. (2012). Rituals and routines: Supporting infants and toddlers and their families. *Young Children*, 67(4), 76–77.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. doi:10.1542/peds.2006-2697
- Harms, T., Clifford, R. y Cryer, D. (1998). *Early childhood environment rating scale* (Edición revisada). Nueva York, NY: Teachers College Press.
- Meltzoff, A. N., Kuhl, P. K., Movellan, J. y Sejnowski, T. J. (2009). Foundations for a new science of learning. *Science*, 325(5938), 284–288. doi:10.1126/science.1175626
- Asociación Nacional para la Educación Infantil (National Association for the Education of Young Children, NAEYC) (2015). Estándares y criterios de acreditación de la NAEYC para programas de primera infancia y orientación para evaluación. Estándar 2: plan de estudios. [Washington, DC: autor.](#)
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. Nueva York, NY: W.W. Norton.
- Raikes, H. y Edwards, C. (2009). *Extending the dance in infant and toddler caregiving*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
- Shonkoff, J. P. y Phillips, D.A. (Eds.) (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. A report of the National Research Council*. Washington, DC: National Academies Press.
- Zero To Three. (Febrero, 2010). *Creating routines for love and learning*. Recuperado de <https://www.zerotothree.org/resources/223-creating-routines-for-love-and-learning>

El Centro de Formación del Estado (SCBC, sigla en inglés) trabaja con líderes estatales y territoriales y sus socios para crear sistemas y programas innovadores para la primera infancia que mejoran los resultados para los niños y sus familias. El SCBC recibe financiamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., a través de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración para Niños y Familias.

**Centro de Formación del Estado,
un servicio de la Oficina de Cuidado Infantil**

9300 Lee Highway
Fairfax, VA 22031

Teléfono: 877-296-2401

Correo electrónico: CapacityBuildingCenter@ecetta.info

Suscríbese a las actualizaciones

http://www.occ-cmc.org/occannouncements_sign-up/



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES