



A STEP AHEAD

Rutinas para su familia

“El orden es una de las necesidades de la vida que, cuando se cumple, genera felicidad real”.

~Maria Montessori



Implementar nuevas rutinas:

- Reconozca su propio mérito por las rutinas que ha implementado satisfactoriamente. Lo más probable es que, aunque diga “no tenemos rutinas”, ¡ya las ha implementado diariamente! Las horas de la comida, de ir a comprar alimentos, de ir a dormir, de bañarse y cualquier otro momento “habitual”, son todas rutinas.
- Enfóquese en las fortalezas del niño. Utilice aquello que el niño hace bien e incorpórelo como una rutina nueva.
- Haga lo que le funciona a su familia. ¡Usted conoce mejor su rutina! Su proveedor también puede ayudarlo a analizar las maneras de ajustar las intervenciones e ideas a los resultados.
- Empiece con pequeños cambios para así lograr uno más grande. Por ejemplo, si desea cambiar la hora de acostarse de 11 a 8 de la noche, adelante poco a poco la hora cada noche y levántese un poco más temprano cada mañana. Esto puede ayudar a garantizar que los cambios que implemente sean sostenibles y lo lleven a un cambio a largo plazo y al progreso hacia sus objetivos.
- Pida apoyo y orientación a su proveedor.



La atención individualizada durante las rutinas diarias provee oportunidades para fomentar la autorregulación de los lactantes y los niños pequeños.

- Los bebés desarrollan la autorregulación y la organización cuando un cuidador consecuente les proporciona cuidados diarios como parte de la rutina.
- Los niños pequeños desarrollan confianza y autocontrol a medida que logran internalizar sus comportamientos de crianza durante las rutinas.

Consejos para la solución de problemas:

- Usar rutinas para evitar las luchas de poder. La capacidad de predecir lo que puede suceder a continuación les da a los niños una sensación de control.
- Dar opciones como parte de la rutina para dar a los niños control dentro de ciertos límites.
- Piense en una rutina como un concepto general y sea flexible con usted mismo y su familia.

Referencias:

<https://www.zerotothree.org/resources/223-creating-routines-for-love-and-learning>

<https://illinoisearlylearning.org/blogs/disabilities/structure-routine/>

Haciendo que las rutinas sean exitosas:

Preparar o modificar el ambiente:

- Quite los juguetes tentadores que puedan distraer a la hora de dormir.
- Tenga disponible de antemano tarjetas con imágenes, en caso de que las use.
- Adapte los estímulos sensoriales (luces, sonidos, etc.) de acuerdo con sus necesidades. Por ejemplo, atenúe las luces una hora antes de dormir.

Prepare a su hijo para las transiciones:

- Rituales especiales pueden ayudar en la transición de una actividad a otra. Por ejemplo, caminar a la puerta de la guardería y luego darle un abrazo y un beso.
- Use una señal auditiva de forma regular. Por ejemplo, use un temporizador para señalar que es hora de entrar después de jugar afuera. Los niños comenzarán a asociar este sonido con la entrada y la transición será más fácil cuando entiendan lo que sucederá a continuación.
- Incluya actividades sensoriales de alerta, de organización y de calma durante el día (revise el enlace a continuación).

Recursos:

Uso de rutinas verbales: <https://www.learnwithadrienne.com/blog/slide>

Rituales y rutinas: <https://www.zerotothree.org/resources/1808-rituals-and-routines-supporting-infants-and-toddlers-and-their-families>

Actividades sensoriales de alerta, organización y para ayudar a mantener la calma: <https://www.spdstar.org/sites/default/files/file-attachments/Sensory%20Balanced%20Schedules.pdf>