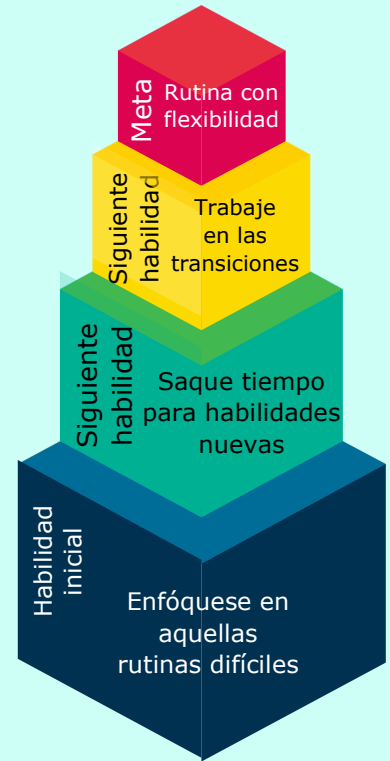




A STEP AHEAD

Rutinas: los fundamentos

Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos al ayudarlos a saber qué esperar. También pueden reducir los berrinches y a desarrollar la confianza.



Por qué es importante comenzar temprano: las rutinas ayudan a los bebés a aprender la diferencia entre el día y la noche. Puede comenzar a introducir una rutina para antes de dormir alrededor de los dos meses. Lo mejor es que sean sencillas (un libro, pijamas, baño, alimentación) y también cortas (de 20 a 30 minutos). Las rutinas más largas pueden hacer que los bebés se sobreestimen y es posible que tenga que comenzar de nuevo. Aprender lo que funciona mejor para ellos toma tiempo y paciencia. Es posible que una rutina diaria no salga bien la primera vez y es probable que cambie a menudo con la edad. Puede notar grandes cambios durante aquellos períodos de crecimiento acelerado, alrededor de las 2 semanas, 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses. Leer las señales del niño ayudará a orientarlo en la creación de la mejor rutina para su familia.

¿Es muy tarde? Cómo implementarlo con niños pequeños: nunca es tarde para comenzar una rutina con los niños. Para los niños en entornos de guardería puede ser útil adaptarse a un horario similar en casa para mantener la continuidad. Recuerde que esta rutina puede cambiar con el transcurso del tiempo y está destinada a tener flexibilidad para las citas médicas, visitas y viajes imprevistos a la tienda. Es importante esperar el rechazo de su niño pequeño si no está acostumbrado a una rutina. Proporcionar advertencias o decirles qué esperar del día será útil.



Las rutinas pueden incluir:

- Horas de las comidas
- Horas de la siesta
- Juego al aire libre
- Transiciones
- Desarrollo de habilidades
- Arte y manualidades
- Ayudar con los quehaceres
- Trabajo duro
- Hora del juego independiente
- Recados previsibles (alimentos)

Consejos para la resolución de problemas:

Los períodos de actividad son pautas para saber por cuánto tiempo un niño puede mantenerse despierto sin agotarse.

Proporcionar advertencias antes de las transiciones, así como dar opciones en el transcurso de las mismas, puede permitirle al niño prepararse y sentirse más en control.

Referencias:

<https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/social/establishing-toddler-routines/>

<https://www.babycentre.co.uk/a1051918/seven-steps-to-creating-a-successful-baby-routine>

Rutina de muestra para un niño pequeño:

6:45 a. m. Despertarse, jugar en la cuna o en su cama.

7:30 a. m. Desayunar.

8:00 a. m. Vestirse, cepillarse los dientes.

8:30 a. m. Leer libros y jugar.

10:30 a. m. Merienda de la mañana.

11:00 a. m. Arte y manualidades.

11:30 a. m. Escuchar música.

12:00 p. m. Almuerzo y limpieza.

12:30 p. m. Hora de la siesta.

2:30 p. m. Merienda de la tarde.

3:00 p. m. Juego o caminata al aire libre.

5:30 p. m. Cena.

6:00 p. m. Hora de juego y limpieza.

7:00 p. m. Tomar un baño o cepillarse los dientes.

7:30 p. m. Pijamas, la hora del cuento, canciones de cuna.

8:15 p. m. Hora de dormir.

Recursos:

Entender los períodos de actividad/horarios de muestra:
<https://takingcarababies.com/nap-schedules/>

Ideas de trabajo duro:
<https://www.growinghandsonkids.com/25-heavy-work-activities-kids.html>

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