¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INSTALAR RUTINAS Y/O HÁBITOS EN LOS NIÑ@S?

Una rutina es un hábito adquirido que nos incita a hacer de la misma manera una serie de acciones o actividades de forma continua. Un ejemplo sería el ritual de irse a dormir, el proceso que hacemos para lavarnos los dientes o la cena de la noche... Seguir una rutina implica una gran regularidad, una cierta repetición de secuencias y/o el uso de palabras y reglas bien planteadas y conocidas.

1 Las rutinas dan un sentimiento de seguridad y de confianza en los niñ@s.

Las rutinas permiten que los niñ@s puedan saber lo que va a pasar con antelación y esto les tranquiliza. También permiten desarrollar las competencias de la anticipación y la planificación.

2 Las rutinas ayudan a estructurar el día.

Las rutinas estructuran la jornada en situaciones conocidas y repetidas. Estas situaciones permiten al niño situarse en el espacio que representa una jornada y en la construcción del tiempo. Se pueden usar refuerzos visuales para facilitar la tarea e incluso incluir tiempos en la rutina, estableciendo la duración de cada etapa de una actividad.

3 Organización familiar.

Cuando la familia logra organizarse limitamos los conflictos, permitiendo a los padres ejercer su autoridad y guiar de manera afectiva la crianza de los niñ@s. Hacer participar al niñ@ en la toma de decisiones y en la instalación de las rutinas, hará que puedan motivarse lo máximo posible en su ejecución. Para realizar cada etapa o secuencia de una actividad, es aconsejable aportar diferentes tipos de ayudas o apoyos, como visual, verbal, material, motora, por ejemplo, personalizar un calendario o pizarra.

4 Las rutinas desarrollan la autonomía del niño.

Descomponer una tarea en varias micro tareas, puede hacer que su ejecución sea más abordable para el niñ@. En un primer intento, no se podrá realizar más de una secuencia de manera autónoma y las otras las hará bajo el impulso de ayudas verbales o físicas. Después, progresivamente aprenderá a hacer todas las demás secuencias solo.

T.O Pamela Méndez Vargas

SITUACIÓN COVID-19
RECOMENDACIONES

Ante la contingencia sanitaria, es muy probable que nuestras rutinas se hayan visto modificadas al igual que nuestra calidad de vida. Sin embargo, debemos prevalecer nuestra salud mental y bienestar, sobre todo en aquellas familias donde hay niñ@s, ya que debemos ser capaces de autoregularnos para el bienestar de ellos.

IMPLEMENTAR UNA RUTINA

Aunque ahora no tengamos un horario fijo para ir a la escuela o para ir al trabajo, es importante mantener una rutina, sobre todo para aquellos niños que les cuesta más la adaptación a los cambios.

Es importante estructurar los días de la semana (lunes a domingo) dando prioridad a las horas regulares de vigilia y de sueño, las horas de comida y tiempo para jugar. NO OLVIDAR QUE LOS NIÑOS APRENDEN JUGANDO.

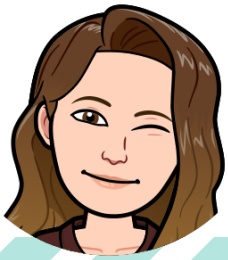
Para facilitar la implementación de una rutina, considerar que en la toma de decisiones y de horarios pueden participar TODOS los miembros de la familia, para no provocar confusión o estrés en el niñ@ y para que al necesitar apoyo pueda recurrir a cualquiera para averiguar qué actividades están programadas durante el día.

Intentar estructurar bien el día incorporando todas las actividades básicas de la vida diaria, pero sin que sea demasiado rígida, se puede optar por hacer un calendario visual o incluso explicar jugando la cronología del día.

Para algunos el crear una rutina les permite sentirse seguros y canalizar sus energías. Al mantenernos en casa, los niño@ no están canalizando la energía como antes, debido a que por lo menos el 75% del día los niñ@s deben estar en movimiento, es por esto quizás que el estar más sedentarios más el uso de pantallas han sobreestimulado a los niños, afectando a su sueño o en la regulación de sus emociones.

No esperar a que el niñ@ se adapte de un día para otro, es recomendable hacerlo de manera progresiva, intentando primero que pueda acostarse 15 minutos antes u optar por desarrollar algún ritual previo, como hacer un masaje, bañarse, leer un cuento o escuchar una canción, de esta forma los iremos preparando. Importante evitar que el niñ@ identifique el acto de irse a la cama como un castigo, sino lograremos todo lo contrario.

TANTO PARA ADULTOS Y NIÑOS, NUESTRO DESCANSO Y SUEÑO DETERMINARÁ COMO SERÁ NUESTRO DÍA.



T.O Pamela Méndez Vargas