

# Padres Juntos

VOLUMEN 5, EDICIÓN 12

Diciembre 2019

## La Importancia de las Rutinas

Para la mayoría de nosotros, nuestras vidas implican una serie de patrones - rutinas que realizamos casi todos los días, como tomar café del mismo lugar cada día en el camino al trabajo. Esto también es cierto para bebés y niños pequeño. Si bien jugamos un papel en la creación de rutinas en la vida de nuestros hijos, es posible que no nos demos cuenta del todo del papel que esas rutinas desempeñan en su desarrollo.

**Las rutinas proporcionan los dos ingredientes necesarios para el aprendizaje: las relaciones y la repetición.**

### Rutinas y Autocontrol

Las rutinas ayudan a los bebés y niños pequeños a aprender el autocontrol. Las rutinas consistentes, las actividades que ocurren aproximadamente al mismo tiempo y de la misma manera cada día, proporcionan comodidad y una sensación de seguridad a los niños pequeños. Ya sea que sea el momento de jugar, tiempo para un refrigerio, una siesta o un ser querido para regresar, saber lo que sucederá a continuación da a los bebés y niños pequeños seguridad y estabilidad emocional. Les ayuda a aprender a confiar en que los adultos que cuidan proporcionarán lo que necesitan. Cuando los niños sienten esta sensación de confianza y seguridad, son libres de hacer su "trabajo", que es jugar, explorar y aprender.



### Rutinas y Luchas de Poder

Las rutinas pueden acercarse a usted y a su hijo y reducir las dificultades de poder. Las rutinas consistentes permiten a los bebés y niños pequeños anticipar lo que sucederá a continuación. Esto da a los niños pequeños confianza, y también una sensación de control, como cuando los padres dan opciones tales como: "Es hora de acostarse. ¿Te gustaría cepillarte los dientes ahora o después de que te pongamos el pijama?" Las rutinas también pueden limitar la cantidad de "no" y las correcciones de comportamiento que usted tiene que dar durante todo el día, ya que su hijo puede predecir mejor lo que debe suceder a continuación: "Sé que quiere una galleta. Pero ya es hora de limpiar. Recuerda, después de la limpieza, es hora de la merienda."

### Rutinas y Seguridad

Las rutinas ayudan a guiar el comportamiento positivo y la seguridad. Las rutinas son como instrucciones: guían las acciones de los niños hacia una meta específica. Las rutinas se pueden usar por muchas razones, pero dos de las más importantes son garantizar la salud y la seguridad de los niños, y ayudar a los niños a aprender un comportamiento positivo y responsable. Un par de ejemplos son hacer que los niños se laven las manos antes de comer, o que sostienen la mano de un adulto al cruzar la calle.

### Rutinas y Transiciones

Las rutinas ayudan a los niños a enfrentar las transiciones. Dependiendo del temperamento de su hijo, las transiciones entre las actividades pueden ser fáciles o más difíciles. Pasando de jugar al almuerzo, almorzar a la tienda, la tienda a casa... y especialmente la transición a la hora de acostarse, pueden ser un desafío. Las rutinas (como las rutinas antes de acostarse) pueden ayudar a facilitar las transiciones. Algunos padres usan un temporizador o una "advertencia de 5 minutos" para



**Oregon State**  
University

preparar a sus niños pequeños para un cambio en la actividad. Otras ideas están usando un libro, una canción o un juego especial. Los rituales especiales también pueden ayudar a pasar a un niño de un cuidador a otro.

### **Ejemplo:**

*Cada día, Guerin y su mamá cuentan los pasos mientras caminan hasta el centro de cuidado infantil. Dejan su abrigo en "su" gancho y luego van a la zona de juguetes para recoger su camión favorito. El y su madre intercambian un gran abrazo y su mamá dice "¡Diviértete mucho hoy! Te quiero tanto y te veré después del trabajo."*

## **Rutinas y Aprendizaje**

Las rutinas son una oportunidad importante para el aprendizaje. Las rutinas diarias a menudo se consideran como actividades de "mantenimiento": hora de la comida, hacer mandados, prepararse para la cama, tomar baños. Pero estas acciones diarias son oportunidades ricas para apoyar el aprendizaje y el desarrollo de su hijo, mientras que también se divierte. Las rutinas ofrecen la oportunidad de desarrollar confianza en sí mismos, curiosidad, habilidades sociales, autocontrol, habilidades de comunicación y más.



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222  
www.first5siskiyoo.org  
www.facebook.com/First5Siskiyoo  
allaboutthekids@first5siskiyoo.org

### **Ejemplo:**

*Mientras compra alimentos, pida a su hijo que le ayude con algo tan simple como recoger manzanas. Usted puede hablar con su hijo sobre el color de las manzanas, qué manzanas les gustaría, lo suaves que son, contando cuántas elige, etc. Asegúrese de decirle a su hijo "buen trabajo" y "gracias por ayudar."*

*Esta sencilla interacción abre la puerta a la práctica de las habilidades del lenguaje, el uso de nuestros sentidos, el turno, el aprendizaje de números, colores, etc. También proporciona la oportunidad de nutrir la confianza en sí mismo y la autoestima al mostrarle a su hijo que sus decisiones y ayuda son apreciadas e importantes.*

Las rutinas proporcionan los dos ingredientes clave para el aprendizaje: las relaciones y la repetición. Así que disfrute de estos momentos "ordinarios" con su hijo. ¡Si se está divirtiendo contigo, también está aprendiendo!

## **Rutinas y la Felicidad de Padres**

¡Las rutinas también son satisfactorias para los padres! Las rutinas y los rituales no solo facilitan las transiciones a los/as niños, sino que también ayudan a facilitar la crianza de los adultos. Las primeras etapas de convertirse en padre pueden ser brumadoras y a veces poner una tensión en otras relaciones. Continuar con un ritual desde sus años pre-infantiles (como una noche sin niños!) puede ayudar. Además, tomar un ritual especial de su propia infancia (como un libro que se le leyó a usted, un desayuno especial hecho para usted los Domingos) puede hacer su transición a una unidad familiar completa.

## **El Rinconcito de los Libritos**

*All by Myself!*  
By Aiki

*Last Stop on Market Street*  
(Eng & Sp editions)  
by Matt de la Pena

*The Things I Can Do!*  
by Jeff Mack

Síguenos en Facebook &  
Twitter @OPECParentingEd

## **Referencias**

The Importance of Family Routines  
<https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>

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

The Power of Routines  
<https://www.pbs.org/parents/thrive/the-power-of-routines>

