

Sesión 4

LAS RUTINAS

Una rutina es una forma consistente y predecible de realizar las tareas diarias. Es una lista de cosas por hacer, **cuándo** hay que hacerlas y **quién** las completará.

Las rutinas pueden ser especialmente útiles **por la mañana** mientras prepara a los niños para la escuela y **por las noches** mientras lleva a los niños a la cama.

Las rutinas brindan más tiempo a los cuidadores para atender sus propias necesidades. Si los niños se acuestan rápidamente o son más independientes por las mañanas, los adultos que los cuidan tienen más oportunidades de cuidar de sí mismos.

REFLEXIONE



- 1** Cuando escucha la palabra rutina, ¿qué le viene a la mente? ¿De qué consiste una rutina?
- 2** ¿Qué le puede resultar retador de las rutinas?
- 3** ¿Qué le funciona en sus rutinas diarias?
- 4** ¿Hay alguna parte de su rutina semanal que muestre a sus hijos sus valores o resalte su cultura?

APRENDA



Los niños pequeños se sienten seguros cuando su vida diaria es predecible, cuando saben “lo que viene después”.

Una sensación de seguridad ayuda a los niños a sentirse más seguros y más dispuestos a intentar tareas nuevas o difíciles. Las rutinas ayudan a los niños a aprender nuevas responsabilidades, ser más independientes y hacer la vida más fácil a los cuidadores.

¿¿SABÍA QUE??

- ➡ La investigación muestra que **dormir lo suficiente** está fuertemente relacionado a qué tan bien los niños son capaces de: prestar atención y tener un buen desempeño en la escuela, manejar sus sentimientos y comportamiento, y crecer sanos y fuertes. Los niños crecen mejor mientras duermen. Los niños pequeños, de tres a cinco años de edad, necesitan dormir entre 10 y 13 horas al día, incluido el descanso nocturno y las siestas.
- ➡ Es normal que los niños se molesten cuando cambia su rutina. Cuando nosotros, como cuidadores, hacemos todo lo posible por mantener la calma y explicar los cambios, los niños pueden aprender a ser flexibles y manejar sus emociones.



¡Aquí hay un ejemplo de una tabla de rutina matutina!

| Rutina en la Mañana | | |
|--|--------|----------------|
| Nombre: Maite | | |
| QUÉ | CUÁNDO | QUIÉN |
| cepillar los dientes  | 7:00 | Maite con Mami |
| ponerme la ropa  | 7:10 | Maite con Papa |
| desayunar  | 7:20 | Maite con Mami |

Responda estas preguntas para ayudar a crear sus propias tablas de rutina con sus hijos. Agregue imágenes o dibujos y cuelgue la tabla en la pared al nivel de los ojos de sus hijos.

- 1** ¿Qué necesita hacer su hijo/a por la mañana antes de ir a la escuela? (Vístete, desayuna, lávate los dientes, calzate...)
 ¿A qué hora necesita despertarse su hijo/a para poder hacer todas estas cosas?

2 **¿Qué necesita hacer su hijo/a por la noche antes de acostarse?**
(Limpiar juguetes, bañarse, ponerse el pijama, cepillarse los dientes, leer un libro...) **¿A qué hora debe acostarse su hijo para dormir lo suficiente?**

3 **¿En qué orden deben seguirse estos pasos y cuánto tiempo diría que necesitan para cada uno?**

4 **¿Quién ayudará a su hijo/a con cada paso de esta rutina?**

5 **¿Qué puede hacer para motivar a su hijo/a a completar los pasos más desafiantes de la rutina?**

(Comparta rutinas con otros adultos que crían y cuidan a su hijo/a.



¿Dónde hay un espacio en su rutina en el que pueda incorporar algo de cuidado personal esta semana?



Complete esta frase...

Esta semana, estoy orgulloso/a de mí mismo/a por

.