

## BENEFICIOS DE LAS RUTINAS Y HÁBITOS EN LOS NIÑOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE

Actualmente, vivimos insertos en un mundo muy rápido, con un ritmo acelerado y con un alto nivel de actividades a realizar diariamente. Hoy en día, muchos papadres no están presentes en sus casas por varias horas, llegando tras un largo día de trabajo, con bajos niveles de energía y constantes preocupaciones. Sin embargo, aún falta el momento donde se quiere compartir con los hijos y entregarles la atención que requieren, intentando mantener un ambiente controlado y de organización.

Considerando este contexto, queda escaso tiempo para establecer rutinas cotidianas para los más pequeños de la casa, o en ocasiones, no se le toma la importancia que éstas tienen debido a que consideramos que todavía no están a tiempo o no sabemos cómo realizarlo.

Cuando hablamos de rutinas, se hace referencia a **aquellas actividades y horarios que se repiten diariamente, de manera sistemática y regular, considerando que al establecer estas rutinas y logrando la interiorización de manera autónoma, se transforman en un hábito.**



Un ejemplo sencillo de esto, es el lavado de dientes, en un principio se deben generar rutinas para que el niño comprenda que hay distintos momentos del día donde se realiza esta actividad, y nuestra tarea como adultos es recordarlo y supervisar que se haga. Con el paso del tiempo, esta tarea se logra aprender y adquirir, transformándose en un hábito.

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS RUTINAS Y LOS HÁBITOS PARA LOS NIÑOS?

- Aumenta y favorece el desarrollo de la autonomía
- Permite el conocimiento de sí mismo
- Genera seguridad y estabilidad
- Favorece un ambiente de tranquilidad
- Potencia la organización y orden mental
- Transformamos el ambiente en un lugar predecible, por lo tanto bajan los niveles de incertidumbre y ansiedad.

### ¿QUÉ RELACIÓN TIENEN CON EL APRENDIZAJE?

- El hábito por sí mismo es un aprendizaje, que implica establecer conductas de autorregulación.
- Favorece la comprensión de secuencias de tiempo y espacio
- Permite focalizar la atención en tareas específicas y determinadas



- Potencia la planificación
- Permite comenzar y terminar una tarea, sin dejar a medias lo que se realiza
- Uso eficiente del tiempo

Como podemos ver, es importante organizar a nuestros niños, en base a rutinas, que les permitirán desenvolverse en su vida. Para esto se pueden realizar unas rutinas: alimentación, higiene, horas de juego (será un juego libre, pero dentro de un tiempo determinado), deporte, estudio (cuando son más grande) y sueño. Se pueden agregar más elementos según las necesidades.

## RUTINAS FRENTE A HORARIOS

### RUTINAS

*¿Qué es una rutina y cómo concierne concretamente a los niños?*

Rutina (Definición): una **rutina es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.**

Cuando hablamos de bebés, se puede decir lo mismo. Las rutinas son simplemente comportamientos que ejecutamos en el mismo orden cada vez que realizamos una actividad.

A pesar de ser relativamente simple, **muchos mapadres cometemos dos “errores”** cuando hablamos de rutinas:

1. El primero es que **no pensamos en le niño o niños cuando creamos la rutina.** Esto se refleja en que muchas veces encontramos resistencia con los elementos que entran en conflicto con le niño. Por ejemplo, si un niño se excita y se espabila al leerle cuentos, leer antes de ir a la cama no sería recomendable. A pesar de que funcione muy bien para muchas familias, es algo que esta familia no debería agregar a su rutina particular. No existe una sola rutina que funcione para cualquier niño del planeta, ni que la misma rutina funcione a lo largo de toda su infancia. Los niños crecen y cambian constantemente y con estos cambios llegan nuevas necesidades, nuevas reacciones y por tanto nuevas rutinas.
2. El segundo error que cometemos los mapadres frecuentemente es **confundir las rutinas con los horarios.**

### HORARIO

*¿Cuál es nuestra definición de horario?*

Horario: **Un plan para realizar un trabajo o conseguir un objetivo, especificando el orden y asignando el tiempo para cada parte.**

**Cuando pensamos en el sueño infantil, los mapadres creemos muy a menudo que necesitan un horario. Que debemos llevar a nuestro hijo a dormir a una hora en concreto y que ésta debe ser la misma cada noche.** Pero he aquí un pequeño secreto. Los bebés van a dormir a todas horas, sobre todo los más pequeños. E incluso los mayorcitos pueden ser pájaros nocturnos y eso no nos convierte en unos malos mapadres.



Aparte de que no todos los bebés puedan encajar en él, un horario puede presentar problemas por sí mismo. Por ejemplo, da por hecho que los bebés experimentan todos los días por igual, que han gastado la misma cantidad de energía a cierta hora del día y que siempre están listos para irse a dormir a la misma hora.

Si resulta que tienes una niña al que le pasa todo esto, entonces no necesitas un horario; tu bebé se quedará dormido en el momento justo. Y, si no lo tienes, es más probable que puedas conseguir un momento de irse a dormir libre y relajado, si sigues las pistas que te da tu propio hijo sobre cuando empieza a estar cansado y comienzas en ese momento con las rutinas de acostarlo (puede ser que, dependiendo de la noche, necesite de más o menos tiempo si no te obligas a seguir un horario programado al minuto). Piensa que éxito tienes tú en dormirte cuando te vas a la cama y no estás cansado. Deberías ver que lo mismo le pasa a tu bebé. **El obligarle puede traer lágrimas (para el bebé y para ti), frustración, ansiedad y todo tipo de sentimientos desagradables que nadie quiere.**

(Como puntualización, esto no significa que tengas que esperar a que tu hijo te diga cuando está listo para ir a la cama, si no que puedes ver las pistas particulares que tu hijo envía sugiriendo cuando es un buen momento para poner en marcha esa rutina. De nuevo, tienes que aprender estas pistas de tu hijo ya que son diferentes en cada niño.)

Otro tema con los horarios es que **ignoran descaradamente los hitos de desarrollo que afectan el sueño infantil**. El sueño infantil normal (que comprende despertares nocturnos, siendo estos muy variables de un niño a otro) se ve afectado normalmente por cosas habituales en la infancia como los brotes de crecimiento, la salida de los dientes o los saltos cognitivos. Estos hitos suelen interrumpir el sueño, siendo típico que aumente la necesidad de atención en los periodos en que el niño está despierto. **Estar atado a un horario ignora las necesidades adicionales que tiene un niño en estos periodos**. De hecho, existen investigaciones que sugieren que incluso los niños que duermen bien, muestran un aumento en los despertares por la noche entre los seis y los 12 meses de vida.

Intentar forzar a un niño a un horario puede significar que tengas que ignorar lo que necesita y eso no es ser un padre receptivo.

### ¿El ganador?

**Los bebés y los niños pequeños no necesitan tener un horario.** De hecho, intentar forzarles a uno puede perjudicarles a ellos y a vuestra relación. Incluso cuando la gente cambia los horarios en base a la edad del bebé, aún estás intentando forzar el comportamiento de tu hijo en vez de seguir las pistas que te da el niño y permitir que desarrolle su rutina natural de sueño. El no estar atrapado en un horario también puede servir para aliviar el estrés parental. En vez de mirar al reloj y sentir como crece la ansiedad porque han pasado 3 minutos de la hora de irse a la cama, **los padres pueden enfocarse en el tiempo con sus hijos, disfrutar de las rutinas que funcionan y aprender más sobre su hijo siguiendo sus pistas. Recuerda que tu hijo no está en el ejército ni necesita regímenes estrictos, especialmente mientras está aprendiendo a sentirse seguro cuando duerme. Tira a la basura el horario, consigue una buena rutina y deja que el resto surja por sí mismo.**

Magdalena Escobar - Psicopedagoga Allegra Red.



## ¿CÓMO ESTABLECER UNAS RUTINAS?

### CREAR UN CUADRO DE RUTINAS COMO HERRAMIENTA

Para Maria Montessori, el orden era fundamental, ya que la falta de orden aleja a le niño de su centro y equilibrio físico. Muchas veces cuando hablamos de orden, enseguida pensamos en orden físico, pero el orden emocional y el orden diario es fundamental para mantener a le niño conectade con la realidad, para encontrar su equilibrio y construir su mente lógica y su orden mental.

Crear un orden de secuencias en imágenes puede facilitarnos mucho la transicción entre una acción y la siguiente.

Así le niño conoce en todo momento en qué punto del día se encuentra y gana confianza, seguridad y autonomía al poder anticiparse a lo que vendrá después y prepararse para ello.

Lo mejor es elaborar un cuadro de rutinas juntas para que le niño sienta que ha elaborado esa herramienta y tenga interés de utilizarla.



Se trata de elegir imágenes sencillas en las que una niño aparezca realizando una acción concreta, e irlas colocando en un soporte en orden creciente (desde que despierta hasta que se acuesta).

Podemos establecer dos columnas, una con las rutinas de por la mañana y otra las de por la tarde.

#### **No esperes un milagro**

Ojo, no es que estos materiales sean la panacea y cualquier conflicto diario quede eliminado ipsofacto, pero es cierto que son herramientas con las que ellos sienten que construyen el día a día y nos ayudan a establecer relaciones más horizontales con ellos desde el respeto.