

Cómo crear rutinas diarias



¿QUÉ SON LAS RUTINAS?

Una rutina es un conjunto de actividades que suceden en un cierto orden. Las rutinas diarias ocurren de la misma manera y al mismo tiempo. Se puede tener rutinas para prepararse para el día, como darse una ducha y vestirse. También se puede tener rutinas para ir al trabajo y preparar las comidas.

Agregar un bebé a su familia agita las cosas. Es posible que usted necesite ajustar su mañana, su tarde o hasta su horario de la noche. Hacer cambios puede ser difícil, así es que no sea muy exigente consigo mismo en tanto prepara nuevas rutinas como padre.

¿POR QUÉ SON ÚTILES LAS RUTINAS?

Las rutinas son reconfortantes tanto para los adultos como para los bebés. Ellas nos pueden ayudar a sentirnos más relajados. Los bebés no tienen control sobre su vida. Las rutinas les ayudan a su hijo a predecir lo que va a suceder próximamente. Esto los reconforta y les proporciona un sentido de confianza y seguridad. Este sentido de seguridad los ayudará a explorar, crecer y desarrollarse.

Las rutinas reaseguran a los bebés que usted cuidará de sus necesidades. Prepare rutinas diarias para el baño, para comer y para ir a dormir. La rutina para la hora del baño podría ser desvestir al bebé y envolverlo en una toalla. Usted podría cantar una canción mientras lo pone en la bañera y aplicarle loción cuando lo quita de allí. Para cuando su bebé tenga seis meses, probablemente reconocerá algunas rutinas.

SUGERENCIAS PARA RECORDAR

- Las rutinas deberían ser útiles y ayudarle a que usted se sienta más calmado. Si una rutina no está funcionando, trate otra diferente.
- Habrá días en los que su rutina se salga del rumbo o se derrumbe. También habrá días en los que usted decidirá no seguir sus rutinas. Puede ser un día feriado o un día en que usted tenga una cita. Háblele a su bebé o niño pequeño sobre los cambios que van a tener lugar. Luego cálmelo si ve que se siente molesto. Usted podría decir: "Hoy vas a ir al médico, así es que tu siesta será más tarde." Regrese a su rutina normal lo más pronto posible.
- Los cambios de rutina pueden ser perturbadores. Por ejemplo, si usted es la persona que siempre pone a dormir al bebé, es posible que le sea difícil dormirse sin usted. Sea paciente cuando esto suceda.