

# Criação de rotinas diárias



## O QUE SÃO ROTINAS?

Uma rotina é um conjunto de atividades que acontecem em determinada ordem. As rotinas diárias acontecem da mesma maneira e no mesmo horário. Você pode ter rotinas para se preparar para o dia, como tomar banho e se vestir. Também pode ter rotinas para ir ao trabalho e preparar refeições.

A chegada de um bebê muda bastante a dinâmica da família. Talvez você precise ajustar sua programação da manhã, da tarde ou da noite. Fazer mudanças pode ser difícil, então seja gentil consigo mesmo enquanto desenvolve novas rotinas como pai ou mãe.



## POR QUE AS ROTINAS SÃO ÚTEIS?

As rotinas trazem conforto tanto para os adultos quanto para os bebês. Elas podem nos ajudar a sentir mais calma e relaxamento. Os bebês não têm controle sobre a própria vida. As rotinas ajudam a criança a prever o que vai acontecer em seguida. Elas trazem conforto e proporcionam uma sensação de confiança e segurança. Essa sensação de segurança ajudará a criança a explorar, crescer e se desenvolver.

As rotinas tranquilizam os bebês ao mostrar que suas necessidades serão cuidadas. Crie rotinas diárias para o banho, a alimentação e a hora de dormir. A rotina do banho pode incluir tirar a roupa do bebê e enrolá-lo em uma toalha. Você pode cantar uma música enquanto o coloca na banheira e passar loção quando o tira da água. Quando seu bebê tiver cerca de seis meses, provavelmente já reconhecerá algumas rotinas.

## PONTOS IMPORTANTES PARA LEMBRAR

- As rotinas devem ser úteis e fazer você se sentir mais calmo. Se uma rotina não estiver funcionando, tente outra diferente.
- Haverá dias em que sua rotina sairá do planejado ou simplesmente não funcionará. Isso faz parte da vida. Também haverá dias em que você escolherá não seguir sua rotina. Pode ser um feriado ou um dia em que há um compromisso. Converse com seu bebê ou com a criança pequena sobre as mudanças que vão acontecer. Depois, acolha e acalme a criança caso ela fique chateada. Você pode dizer: "Hoje vamos ao médico, então seu cochilo será mais tarde". Volte à rotina habitual assim que possível.
- Mudanças na rotina podem ser difíceis para as crianças. Por exemplo, se você sempre coloca seu bebê para dormir, ele pode ter dificuldade para adormecer sem você. Tenha paciência quando isso acontecer.

