

# 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.

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN

