

# Usando el Poder de las Rutinas

## ¿Qué es una rutina?



- Una rutina es una actividad que se lleva a cabo siguiendo los mismos pasos en el mismo orden o de la misma manera una y otra vez.
- Una rutina NO es un horario. Es como un baile- el orden de los pasos es lo que es importante, no la hora del día.
- Para hacer nuestra vida más sencilla, tenemos rutinas para las cosas que hacemos cada día, como alistarse por la mañana o para ir a dormir. A veces seguimos rutinas para hacer las cosas sin darnos cuenta.

## Los niños pequeños memorizan las rutinas en sus vidas.



- Tu niño trabaja duro para aprender todo sobre el mundo que le rodea. Observa a la gente y memoriza cómo y cuándo suceden las cosas.
- Él hace "guiones" en su mente basados en las rutinas que recuerda, tal como guiones de una película con una escena después de otra. Él utiliza estos guiones para tratar de predecir lo que sucederá después. Saber qué esperar le ayuda a sentirse seguro.
- Cuando las cosas no suceden de la manera que él espera, se podría molestar. Pero él n está tratando de ser difícil; es sólo como funciona su cerebro.

## Tú estas a cargo de los guiones que tu niño hace.

Tú puedes ayudar a tu niño pequeño mientras construye sus guiones mediante la introducción de rutinas que pueda memorizar. Las rutinas funcionan para muchas actividades diarias, incluyendo prepararse por la mañana, las horas de las comidas, la hora de la siesta o la hora de irse a la cama por la noche, también sirven para que el niño pequeño se siente en el asiento de seguridad en el carro y la hora del baño. Las rutinas no tienen que ser complicadas. Y puedes incluir en ellas algunas cosas que ya estás haciendo. Para construir una rutina:

1. Elige algunos pasos para tu rutina. ¡Recuerda mantener la rutina sencilla!
2. Haz los mismos pasos en el mismo orden una y otra vez.
3. Y dale tiempo a tu bebé para memorizar la nueva rutina.



# Creando y Cambiando las Rutinas



## Creando una nueva rutina

Puedes usar rutinas para ayudar a tu niño pequeño a sentirse tranquilo y feliz. Por ejemplo, muchos niños se enojan y lloran cuando se están sentando en sus asientos de seguridad en el carro. Si observas que esto le pasa a tu niño, podrías empezar a usar una rutina simple para ayudarlo con la transición de pasar de la casa o la guardería al carro. No tiene que ser complicada; sólo tiene que ser consistente. No se pondrá tan molesto cuando sepa qué va a pasar. Aquí hay algunos pasos simples que podrías incluir en tu rutina de sentarlo en su asiento de seguridad en el carro:

1. Toma la chaqueta y la bolsa de pañales
2. Apaga las luces de la casa
3. Camina hasta el carro mientras cantas una canción específica
4. Sienta a tu niño en su asiento de seguridad

A medida que repitas con él estos mismos pasos una y otra vez, va a crear un guión en su cabecita, aprendiendo que los pasos terminan con él subiéndose en su asiento de seguridad en el carro.



## Cambiando una rutina existente

Puedes cambiar las rutinas que ya no funcionan para ti. Cuando necesites cambiar una rutina existente, la clave es empezar con un paso completamente nuevo. De esta forma evitarás que tu niño recuerde el guión de la rutina original. Un buen ejemplo de cuándo usar un cambio en la rutina para ayudar a tu niño a adaptarse al cambio puede ser el quitar el biberón. Cuando él ve que empiezas el proceso de preparar su biberón, él espera que le des el biberón al final de la rutina. Piensa ahora en los pasos que tomas al prepararle un biberón a tu niño. Cambia el primer paso completamente y luego ajusta el resto de la rutina de modo que termine cuando le entregas una taza en lugar de un biberón. Acá te sugerimos algunas formas de cambiar esta rutina:

1. Guarda las tazas en un lugar diferente al de los biberones
2. Saca primero la leche en lugar de sacar primero la taza
3. Vierte la leche en la taza en un lugar diferente de la cocina
4. Cambia el lugar donde le das su taza. Puedes probar moviendo su sillita a otro lugar o pedirle que se siente en una silla diferente en la mesa

Después de que se acostumbre a la nueva rutina, ya no esperará el biberón y será más probable que tome la taza sin molestarse.



**¡Tú conoces mejor a tu bebé, y puedes desarrollar rutinas que funcionen mejor para ambos!**