

Demystifying Routines:

Helping parents start or change routines

What is a Routine?

A routine is an activity that is done with steps in the same order or way over and over. We all use routines in our daily lives. For example, when you wake up in the morning, you might put on your robe, start the coffee, feed the dog, and then take a shower. A routine is not a schedule. A routine is like a dance, the order of the steps is what matters. For example a routine for getting ready to leave the house can be used in the morning or the evening as long as the steps remain the same.

Why are routines important for toddlers?

Because toddlers need to learn about the world around them, they memorize the routines in their lives. These memories become scripts, like a movie script, in their minds. When a routine begins, the script pops into a toddler's mind and she is reassured to know what is coming next. For example, she may know that after her bath, she gets her jammies on, gets her hair combed and then her dad reads a book to her. It takes time for a toddler to create a script from a new routine. For example, it can take 7-14 days for a toddler to get used to a new bedtime routine. Scripts are most important to children between 18 months and 3 years of age.

Why are routines important for parents?

Routines help toddlers stay calm and happy during daily activities. Routines can make it easier when parents need their toddlers to get ready to leave the house, sit at the table, or go to daycare. If parents want to change the routine, they can! Parents can start new routines for their toddlers to memorize.

How can I help parents start or change routines?

Toddlers aren't being difficult or demanding when they get upset about changes in their routines. It's just how their brains work. You can help parents recognize toddlers' scripts and adjust routines, if needed by:

- Sharing the routines you have with the children and what you've seen when things don't happen according to the scripts the children have made.
- Sharing the ways you've adjusted routines and how it takes time for the children to adjust their expectations.
- Reminding parents that to start a new routine, they should choose the steps then repeat them in the same order each time to help their toddlers create new scripts in their minds. This takes some patience because it will take time for the toddler to memorize the new routine.
- Help parents learn how to change old routines. The key is to start with a completely new step. Starting with a new step prevents the old routine from coming into the toddler's mind, so she is less likely to get upset when things don't happen the way she expects. Toddlers will learn new routines when parents use them consistently.

Aclarando las rutinas:

Ayudando a los padres a empezar o cambiar rutinas

¿Qué es una rutina?

Una rutina es una actividad que se lleva a cabo siguiendo el mismo orden o de la misma manera una y otra vez. Por ejemplo, cuando se despierta en la mañana, usted podría ponerse su bata, empieza a preparar el café, le da de comer al perro y después se toma un baño. Una rutina no es un horario. Una rutina es como un baile, el orden de los pasos es lo que importa. Por ejemplo, una rutina para prepararse a salir de la casa se puede usar en la mañana o en la noche mientras los pasos sigan siendo los mismos.

¿Por qué son importante las rutinas para los niños pequeños?

Porque los niños pequeños necesitan aprender sobre el mundo a su alrededor, ellos memorizan las rutinas en sus vidas. Estas memorias se convierten en guiones, como un guión de una película, en sus mentes. Cuando una rutina empieza, el guión aparece dentro la mente del la niña y ella se asegura de saber que viene después. Por ejemplo, ella podría saber que después de su baño, ella se pone su pijama, se peina el cabello, y después lee un libro con su papá. Toma un poco de tiempo para que un niño pequeño forme un guión de una nueva rutina. Los guiones son muy importante para niños de 18 meses a 3 años de edad.

¿Por qué son importante las rutinas para los padres?

Las rutinas pueden ayudar a los niños pequeños a estar más tranquilos y felices durante las actividades diarias. Las rutinas pueden hacer que sea más fácil cuando los padres necesitan que sus niños pequeños se alisten para salir de la casa, sentarse en la mesa, o ir a la guardería. ¡Los padres pueden cambiar las rutinas si ellos quieren! Los padres pueden empezar rutinas nuevas que los niños pequeños pueden memorizar.

¿Cómo puedo ayudar a los padres a empezar o cambiar rutinas?

Los niños pequeños no son difíciles o exigentes cuando se enojan por cambios que ocurren en sus rutinas. Es sólo como trabajan sus cerebros. Usted puede ayudar que los padres reconozcan los guiones de sus niños pequeños y cambiar rutinas, si es necesario:

- Comparta las rutinas que usted tiene con los niños y lo que ha visto cuando las cosas no suceden de acuerdo con los guiones que los niños tienen.
- Compartiendo las maneras en que ha cambiado rutinas y cuanto tiempo le toma a los niños para acostumbrarse a sus expectativas.
- Recuerdele a los padres que para empezar una nueva rutina, ellos deberían seleccionar los pasos y repetirlos en el mismo orden cada vez que sus niños pequeños crean un nuevo guión en sus mentes. Esto requiere algo de paciencia porque le tomara un poco de tiempo a los niños pequeños para memorizar la nueva rutina.
- Ayude a que los padres aprendan como cambiar rutinas de antes. La clave es empezar con un paso completamente diferente. Empezando con un paso nuevo impide que los niños piensen en la rutina de antes, entonces será menos probable que ella se enoje cuando las cosas no ocurren de la manera que ella espera. Los niños pequeños aprenderán nuevas rutinas cuando los padres las usen constantemente.