



Aprendizaje



Compartir en
Familia

Redacción

¿Por qué los niños deben seguir unos horarios y rutinas?

Uno de los principales consejos que se da a todos los padres primerizos es que intenten establecer unas rutinas y horarios fijos para sus hijos ya que estas rutinas les ayudan a sentirse más seguros, y dormir y comer mejor. No te pierdas estos consejos.

Las rutinas son importantes en nuestra vida y marcan nuestra actividad diaria. Nuestros días de trabajo son muy rutinarios y, aunque pueda parecer aburrido, en realidad es bueno ya que las rutinas nos ayudan a saber lo que viene después, a organizarnos y a

realizar mejor nuestro trabajo.

De igual modo, los bebés y los niños necesitan tener unas rutinas en su vida ya que estas les ayudan en muchos aspectos:

Les aportan seguridad, lo que les hace sentir menos miedo y adaptarse mejor al nuevo ambiente. Les ayudan a conciliar el sueño y dormir mejor. Favorecen el apetito y la alimentación. Ayudan en su aprendizaje y desarrollo. Contribuyen a que los niños hagan caso y realicen sus tareas.

Por eso, se recomienda establecer rutinas en la vida de los bebés desde que nacen, aunque hay que ir adaptándolas a su edad y su desarrollo. Por ejemplo, con un bebé de 1 mes no puedes establecer horarios de alimentación ya que comen a demanda, lo cual puede variar mucho de un día para otro. Pero sí puedes establecer unas rutinas fijas para su día a día que se produzcan más o menos en el mismo orden y a la misma hora: levantarse, paseo, comida, siesta, paseo, baño, acostarse, etc. Estas rutinas no tiene por qué ser iguales para todos los bebés, cada familia debe encontrar la rutina que mejor se adapta a ellos y que más beneficia a todos los miembros de la familia.

A medida que tu bebé crezca las rutinas irán cambiando y se irán adaptando a sus nuevas necesidades y su realidad, incorporando, por ejemplo, el horario de la guardería, del colegio, de las actividades extraescolares, de los deberes, etc.

Las rutinas son buenas también cuando el niño llega a la adolescencia, así que no debes renunciar nunca a ellas, solo debes adaptarlas, modificarlas y, cuando el chico sea un poco mayor, consensuarlas con él.

Por otra parte, los fines de semana puedes ser más flexible con estas rutinas, aunque cuando son muy bebés es mejor mantenerlas incluso en fin de semana ya que los cambios pueden volverles irritables y hacer que duerman mal. Si no es el caso de tu hijo, no hay problema. Pero si ves que estos cambios le afectan, procura no hacerlos. De igual modo en verano se puede modificar la rutina para adaptarla a los horarios de verano y las vacaciones. Pero cuando llegue la hora de volver a la rutina habitual, habrá que hacerlo de manera progresiva para que les cueste menos.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.