

Rutinas

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Patrones con los que los niños pueden contar

- Repita acciones y actividades todos los días, como por ejemplo lavarse las manos antes de las comidas o leer a la hora de acostarse, para añadir regularidad al día del niño.
- Dé a los niños un sentido de seguridad y control creando un horario diario con ilustraciones para que los niños puedan ver qué viene después.
- Anime a los niños a tomar la iniciativa en las rutinas, por ejemplo, escogiendo su propia ropa (“Escoge los calcetines que deseas ponerte hoy”) o alimentándose (“Toma un plátano o unas uvas para empezar tu desayuno.”).
- Ponga ilustraciones de actividades diarias en la esfera de un reloj para que los niños sepan qué esperar a diferentes horas del día.
- Recuerde a los niños de la siguiente actividad en el horario para ayudarles a pasar más fácilmente de una actividad a otra (“Después del desayuno, es hora de cepillarse los dientes.”)
- Establezca un horario y respételo. Los niños alegrarán menos cuando sepan qué esperar.



Fotografía de Nancy Munoz

¿Por qué tener rutinas?

Las rutinas son importantes porque les dan a los niños un sentido de seguridad y control sobre el mundo que los rodea. Los niños aprenden qué esperar a distintas horas del día. Sienten orgullo y satisfacción cuando pueden participar en rutinas y hacer su parte.

Las rutinas desarrollan la independencia

A los niños de edad preescolar les gusta ser independientes pero a veces necesitan que el padre o la madre los anime. Enseñe independencia a través de habilidades como alimentarse, lavarse las manos cepillarse los dientes y vestirse. Se puede dar un paso importante en el desarrollo del niño al enseñarle a llevar a cabo cada parte de cada rutina.



Las rutinas de la mañana

Para asegurar una mañana sin contratiempos, haga preparativos la noche anterior: prepare almuerzos, empaque mochilas y deje la ropa lista para que se vistan. Asegúrese de programar suficiente tiempo para que sus hijos vayan a su propio ritmo.

Para algunos padres es útil crear un gráfico de la rutina matinal con ilustraciones y dibujos que les recuerden a los niños de las tareas que necesitan completar. Trate de eliminar distracciones como la televisión y los libros y juegos favoritos que pueden distraerlos de lo que hay que hacer.

Seguir una rutina matinal les ayuda a todos a llegar a tiempo. También les ayuda a los niños a crecer más saludables, a portarse mejor y a tener mayor éxito en la escuela.

Rutinas a la hora de acostarse

Los niños de edad preescolar necesitan entre 11 y 13 horas de sueño cada noche para mantenerse saludables, portarse bien y aprender. Establecer una rutina para la hora de acostarse es una manera de alcanzar estos objetivos. Si su hijo(a) necesita despertarse a las 7 de la mañana, debe acostarse entre las 6 y las 8 de la noche.

Mantenga uniformidad en las rutinas de la hora de acostarse empezando aproximadamente a la misma hora cada noche y siguiendo el mismo orden (por ejemplo, baño, pijamas, cepillarse los dientes, leer un libro). Dé a los niños recordatorios suaves antes de la hora de acostarse. Trate de interesar a los niños en actividades tranquilas antes de empezar la preparación para dormir, como un baño, libros, rompecabezas o música relajante. A veces la rutina de la hora de acostarse continúa después que los niños se acuestan, como por ejemplo, volver brevemente al cuarto del niño después de un rato como se lo prometió.

UW-Extension Family Living Programs

"Raising Kids, Eating Right, Spending Smart, Living Well"



For more information, please contact your county UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Copyright © 2016 by the Board of Regents of the University of Wisconsin System doing business as the division of Cooperative Extension of the University of Wisconsin-Extension. All rights reserved.

An EEO/Affirmative Action employer, the University of Wisconsin-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements.