

Rutinas diarias

Una rutina diaria es una secuencia de acciones que una persona hace todos los días. Las rutinas diarias desempeñan un rol fundamental en el desarrollo exitoso de los niños pequeños. Las rutinas ayudan a los niños brindándoles seguridad, previsibilidad y expectativas.



Beneficios de una rutina diaria:

- Explica las expectativas de comportamiento de un cuidador.
- Promueve un sueño de buena calidad.
- Reduce el estrés.
- Fomenta hábitos de rutina de por vida.
- Aumenta la sensación de seguridad de los niños.
- Fomenta una relación sana entre padres e hijos.



¿Cómo puedo crear una rutina diaria?

Primero, piense en las cosas que hacen usted y su hijo todos los días, por la mañana y por la tarde. Luego, cree una rutina con su hijo utilizando las actividades que ya hacen; no es necesario añadir nada nuevo. Por ejemplo, parte de la rutina de su hijo podría incluir el hacer la cama. Finalmente, haga una lista visual de las tareas que usted y su hijo marcarán a lo largo del día (vea el ejemplo abajo).

Consejos para la rutina

- Si es posible, hable con su hijo en caso de que cambie la rutina. Por ejemplo, puede decirle que otro adulto lo irá a buscar a la escuela en lugar de usted.
- Dé avisos y recuérdale a su hijo cada paso siguiente de su rutina. Por ejemplo, puede dar un aviso de cinco minutos antes de que tengan que pasar a la actividad siguiente o a una actividad diferente.
- Una manera saludable de apoyar las rutinas es que los cuidadores las usen de manera constante.

Ejemplo

Antes de la escuela

- ✓ **Paso uno** Despertarse alrededor de las 07:00 a. m.
- ✓ **Paso dos** Desayunar
- ✓ **Paso tres** Cepillarse los dientes y vestirse
- **Paso cuatro** Ponerse los zapatos
- **Paso cinco** Ir a la escuela a las 08:00 a. m.

Después de la escuela

- ✓ **Paso uno** Volver a casa alrededor de las 03:00 p. m.
- ✓ **Paso dos** Comer un refrigerio
- ✓ **Paso tres** Hacer una actividad (dibujar)
- ✓ **Paso cuatro** Actividad de limpieza (guardar los crayones)
- **Paso cinco** Cenar alrededor de las 05:00 p. m.



Para obtener más información, comuníquese con el equipo de consultas de salud mental de la primera infancia en Denver Health:

ecmchc@dhha.org

