

Familia Sana, Familia Feliz



Rutinas saludables

¿Sabía usted que las rutinas son buenas para los niños? Cuando tienen un horario regular, los niños saben qué esperar y se sienten seguros y protegidos.

Tener rutinas consistentes es importante para el desarrollo de los niños. Contar con un horario estable y apearse a él crea un entorno predecible para los pequeños; esto les ayuda a sentirse seguros, tranquilos y confiados. Esta seguridad los predispone a querer explorar y aprender más. Además, cuando sus niños cuentan con rutinas precisas saben qué esperar, y el día transcurre con menos problemas de conducta.

La rutina diaria debe incluir períodos específicos para comer, dormir y jugar. Por ejemplo, cuando los niños no tienen un horario regular para comer se pueden confundir. Quizás coman demasiado porque no saben cuándo van a comer nuevamente.

Si su niño quiere jugar durante las comidas, dígale, "Es hora de comer. No tienes que comer, pero tienes que quedarte aquí sentadito con la familia".

Los padres pueden usar horarios fijos para recordarle a los niños qué sigue. Por ejemplo, "La hora de dormir se acerca. Tenemos que empezar a recoger y guardar tus juguetes". Preparar así al niño, lo ayuda a calmarse si estaba corriendo o jugando, y facilita la transición de un juego activo a tener que permanecer quietito y callado a la hora de dormir.

Cuando los padres establecen rutinas para las distintas actividades de los niños durante el día, los pequeños tienden a comportarse mejor, evitando así desagradables berrinches.

La implementación de una nueva rutina puede ser un poco difícil al comienzo. Hable con sus niños y explíquoles las reglas y límites que deben obedecer. Déjelos saber qué espera de ellos. Asegúrese de elogiar a sus niños a medida que progresan en el aprendizaje de la rutina.



Si bien es cierto que las rutinas saludables son importantes para el desarrollo de los niños, también debemos recordar ser flexibles cuando sea necesario. Si su niño está teniendo un mal día, cambie sus planes, pero regrese a su rutina tan pronto como pueda.

Con usted de la mano, ¡sus hijos crecerán sanos, activos y felices!

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación
de la Universidad de California.*