

Una rutina es una costumbre o hábito que se adquiere al repetir la misma tarea o actividad muchas veces. Con el tiempo estas prácticas se desarrollan de manera casi automática.

Las rutinas se van estableciendo a los pocos días de nacer el niño y es a través de la rutina diaria que nuestros bebés entran en contacto con cierto orden. La rutina diaria al principio es muy sencilla pues sigue las necesidades físicas de la criaturita: se la alimenta seis o siete veces durante las 24 horas, o sea cada tres o cuatro horas. El amamantar o darles el biberón lleva aproximadamente una hora con el cambio de pañal. Poco a poco, el bebé y su madre van desarrollando un patrón de horario de comidas.

Las rutinas y el crecimiento

Las rutinas conforman un orden en la vida del niño. Hacen previsible lo que viene ahora y esto da seguridad. Por el contrario, la falta de orden genera desconcierto y el niño no sabe cómo actuar. La interiorización de las rutinas se traduce en hábitos y éstos evolucionarán hacia responsabilidades.

Las rutinas se inician muy pronto: los rituales del sueño, la alimentación o el baño adquieren una secuencia constante, repetitiva. Los niños aprenden viendo y copiando, lo que implica integrarles en nuestras actividades en casa, que nos ayuden, acompañarles es enseñarles paso a paso cada uno de los hábitos que deben interiorizar.



Son varios los autores que hablan de paciencia, constancia y repetición, también el sentido común nos lleva a pensar algo parecido, y como consecuencia tiempo, tiempo y tiempo. Éste es el gran bien que podemos legar a nuestros hijos hoy en día. Tiempo y pausa para esperar, insistir y repetir. En una sociedad que lo quiere todo "ya", esperamos resultados mágicos en el menor espacio de tiempo. Con nuestros hijos esto no puede ser así, tiempo, tiempo y tiempo.

Ahora, la otra pregunta seguramente será ¿y cómo incorporamos las rutinas? ¿Cómo hacemos para que aprendan esos buenos hábitos y modales que necesitarán en el futuro para desenvolverse correctamente dentro de la sociedad? Pues simplemente, repitiendo una y otra vez los mismos, y principalmente de la manera en que los niños aprenden todo: copiando. Si queremos que los niños tengan buenos hábitos, los padres deberán ser los primeros ejemplos de los mismos.

Les explicamos por qué se hacen las cosas, las hacemos con ellos, les enseñamos acompañándoles y sólo así con el tiempo lo harán solos. Pautaremos:

- Los horarios de las comidas y del sueño,
- Lavarse la manos al llegar a casa
- Ciertas normas de cortesía: saludos, despedidas, agradecimiento
- Dedicarle un tiempo a recoger los juguetes y ordenar la habitación...

La autonomía

Suele ocurrir que en el tiempo en que son pequeños, deseáramos que pudiesen hacer las cosas por sí mismos. Porque tenemos que hacerles o ayudarles a todo. Pues bien, cuando pueden y deben empezar a caminar solos, cuando deben hacerse ellos solos muchas cosas, a veces nos cuesta soltar la cuerda, se lo seguimos haciendo, les seguimos ayudando y frenamos el progresivo camino hacia su autonomía.



Dejarles crecer, confiar en ellos, darles oportunidades para enfrentarse a esos pequeños retos, son claves para fortalecer y desarrollar su autonomía. Cuando se hacen mayores no podemos exigirles de repente que sepan desenvolverse en las situaciones cotidianas si, desde que son pequeños, no les hemos dado esta oportunidad para ir progresando cada día.

Si les protegemos en exceso no aprenderán a protegerse ni conocerán el sentido del peligro. Hemos de darles pronto pequeñas responsabilidades como el cuidado y orden de sus juguetes, regar alguna planta, cuidar de alguna mascota...

Existe una clara línea divisoria entre el cariño que un niño puede y debe recibir de sus padres y la sobreprotección y atenciones excesivas. Aunque sea con el mejor propósito, estas actitudes conviene ser revisadas y cambiadas por otras que le beneficien más. Esto se consigue día a día, por ejemplo, dejándole comer solo, permitiendo que realice actividades que ya domina, dejando que busque formas para divertirse, admitiendo que elija algunas prendas para vestir o el postre, después de haber comido bien. Así le daremos la posibilidad de desarrollar su iniciativa. La libertad de oportunidad hace que un niño sienta que puede, que es capaz de controlar por sí mismo la situación.

A medida que vaya haciéndose mayor se deberán tener en cuenta sus opiniones y deseos, para que de esta forma aprenda a valorar su propia opinión y criterio, también sus deseos.

Es importante dejarle la posibilidad de equivocarse, de ser independiente. No se deben resolver sus conflictos con otros niños o cada dificultad en alguna tarea, ya que se corre el riesgo de incapacitarle para enfrentarse a la vida por miedo a fracasar ante cualquier obstáculo. Dejemos que ensaye con cierta libertad y enseñémosle a aceptar la responsabilidad de los resultados. Al principio se le puede motivar alabando su esfuerzo y proporcionándole alternativas de solución, sin embargo ha de ser él quien decida cuál de ellas tendrá la mejor consecuencia.

