

# Rutinas

**Imagínese tratar** de que su familia salga a tiempo de casa todos los días por la mañana. Nadie tiene un plan y nadie asume responsabilidad de sí mismo. Muchos recordatorios, regaños, contratiempos y falta de cooperación

Establecer rutinas es clave para hacer que un hogar caótico se convierta en un hogar de funcionamiento más suave donde contribuyen todos los miembros de la familia. Las rutinas son una de las formas más poderosas de establecer límites que los padres pueden utilizar. Establecer rutinas sanas a temprana edad en la vida de los niños los prepara para un estilo de vida sano como adultos.

## ESTABLECER RUTINAS CON LOS NIÑOS

**Bebés y niños pequeños:** Al principio, los padres crean la rutina. Ejemplo de una rutina matutina: cambiar el pañal, comer, bañarse, vestirse, tiempo de juego, cambiar el pañal, comer, siesta. Los niños a esta edad se relajan al ritmo que los padres establezcan y los patrones para las rutinas empiezan a establecerse en sus cerebros.

**Niños en edad Preescolar y Primeros años de Primaria:** Conforme los niños se desarrollan, van a resistir los límites de las rutinas. De acuerdo a su desarrollo necesitan tomar un papel en establecer rutinas que provean un sentido de propiedad sobre sus vidas. Donde hay aceptación a menudo hay cooperación. Para crear aceptación, los padres pueden establecer lo que se necesita hacer y después dejar que los niños decidan el orden de las tareas dentro de lo razonable.

Juntos hagan un póster de rutina para colocar en un lugar visible. En cartulina, escriba, decore, tome fotos de su hijo haciendo cada tarea; sea creativo y aún más importante, háganlo juntos, dejando que su hijo lleve la delantera. Use el póster para...

- Dirigir a su hijo a la siguiente tarea. “¿Qué dice el poster, que hay que hacer ahora?”
- Dejar que su hijo le diga lo que sigue en lugar de que sea usted quien le diga que hay que hacer una y otra vez.
- Crear una situación cooperativa donde su hijo tenga más voz y voto sobre su vida.

**Pre-adolescentes y adolescentes:** El trabajo directo como equipo entre el adulto y el niño es preciso cuando sean mayores. Los adultos empiezan hablar de rutinas con preguntas y reflexiones de sus observaciones. Los adultos DEBEN guiar con una actitud de curiosidad genuina a las respuestas de los jóvenes. Estar dispuestos a esperar y escuchar; esto crea un ambiente de cooperación.

- “He notado que nuestras mañanas han sido difíciles. Necesito tus ideas de cómo hacerlas más placenteras.”
- “¿Está funcionando nuestra rutina para que se hagan los quehaceres? ¿Podemos mejorarla?”
- “¿Cuál es tu idea para hacer la tarea esta noche?”



Los adultos son responsables de asegurarse que los chicos cumplan con los acuerdos. Póngase enfrente de su hijo. Sin sermonear o hacer sus quehaceres por el intente una de estas estrategias con un tono amigable pero firme:

- “Veo que no has puesto la mesa. Por favor hazlo ahora.”
- “¿Cuál fue el acuerdo que establecimos?”
- Simplemente sonría y en silencio apunte al reloj para indicar, “es tiempo,” o apunte a donde tengan que ir. No se mueva hasta que él se mueva.

### Las buenas rutinas desarrollan beneficios a largo plazo, incluyendo:

- Seguridad
- Un ambiente más tranquilo
- Confianza
- Habilidades de administración de tiempo
- Habilidades de trabajo en equipo/sentido de comunidad
- Sentirse capaz y responsable
- Establecer metas y tramitar un plan para alcanzar esas metas

## Consejos para tener éxito con las Rutinas

1. Las rutinas requieren de adultos que asuman el papel de liderazgo y lo modelen.
2. Las rutinas requieren repetición.
3. Las rutinas requieren planificación como familia y por adelantado.
4. Rutinas juntos de cómo funcionan las rutinas para todos. Haga cambios necesarios.
5. Sea realista y recuerde que las rutinas pueden no funcionar a la perfección al principio y en momentos, se vengán hacia abajo y necesiten su orientación para restablecerlas.
6. Recuerde, establecer algo nuevo toma tiempo y dé seguimiento por parte del adulto. Los humanos se reusan al cambio incluso si el cambio es una cosa buena.
7. Establezca rutinas pero no se aferre a ellas. En algunas ocasiones las circunstancias de la vida requieren flexibilidad.
8. Espere resistencia. Los niños no pueden ver el valor de un baño limpio ni de irse a la cama temprano y querrán retarle para cambiar el plan acordado. Mantenga la calma. No negocie, no sermonee, ni lo haga por ellos. Si las emociones escalan, retírese, cálmese y vea de nuevo el proceso. Ofrezca hablar de la rutina en otra ocasión pero no ahora, anticipe que ellos cumplan.

## Ejemplos de Rutinas

Aquí esta una lista de posibles ideas. Conozca a su familia y juntos hagan lo qué funcione para usted y sus hijos.

**Rutina de ir a la cama:** A una hora consistente cada noche, guardar los juguetes, tomar un baño, juntos jugar al lavarse los dientes para ganar cooperación (su hijo le lava los dientes a usted y usted a él), dejar que su hijo elija uno o dos libros dependiendo de cuánto tiempo falta para que se apaguen las luces, luego compartan el uno al otro algo que los hizo sentir triste y feliz durante el día y termine con un masaje de espalda.

**Rutina de la Cena:** cambie de tareas semanalmente (ayudar a preparar los alimentos, poner la mesa, limpiar la mesa, lavar platos, etc.). Durante la cena haga del conversar una rutina. Quizás compartan algo bueno del día, o de un error cometido y la lección aprendida.

**Rutina para después de la escuela o para la tarea:** Comer una merienda saludable seguido por actividad física (deportes, jugar en el parque, ir a casa en bicicleta). Disfrutar de tiempo libre (socializar con amigos, una actividad favorita, tiempo a solas en el cuarto), empezar la tarea a la hora acordada, tomar un descanso para cenar. Terminar la tarea que falta.

**Rutinas de quehaceres:** Escojan un día/hora para limpiar cada semana. Hagan una lista de quehaceres y permita que cada quien escoja qué hacer. Trabajen todos juntos a la vez para crear un sentido de esfuerzo en equipo. Pongan música mientras limpian; que alguien diferente escoja la música cada semana.

## Ir Más Profundo

Es importante resistir la tentación de recompensar o castigar a los niños por mantener o no las rutinas. La meta de las rutinas es que los niños se desarrollen en adultos sanos con habilidades de crear la vida que ellos deseen. Los niños también tienen que tener la experiencia de hacer las cosas simplemente porque necesitan hacerlo. Las recompensas y los castigos no los llevan a estas metas; en lugar, enseñan a hacer las cosas para ganarse un premio o para evitar culpa, y vergüenza. Confíe en el deseo de su hijo de convertirse en un miembro de familia cooperativo. Dele ánimo (no alabanzas) y apreciaciones a menudo; note el mejoramiento, no la perfección. Esto trae consigo enfoque en el valor de la tarea, no el valor del niño que siempre debe permanecer invaluable.



## Pasos Claves

- Identifique áreas en la vida diaria de su familia que se beneficiarían de una rutina consistente.
- Establezca rutinas CON su hijo. Manténgase abierto a ideas creativas y divertidas para hacer de las rutinas más agradables.
- Haga carteles de rutinas CON su hijo
- Evalúen como familia cómo están funcionando las rutinas y hagan ajustes si es necesario.
- Los adultos necesitan modelar el seguir las rutinas y cumplir con los acuerdos.
- Establezca rutinas pero sea flexible cuando sea necesario.
- Anticipe resistencia. Mantenga la calma y recuerde a su hijo de lo acordado sin sermones. Retírese, cálmese si está enojado; regrese y empiece otra vez.
- Ofrezca apreciaciones, estímulo, y reconocimiento de esfuerzo.

## Recursos Comunitarios de Disciplina Positiva

P.O. Box 5365 Santa Cruz, CA 95063

831.476.7284 ext. 107

info@PDCRcc.org

www.PDCRcc.org

