



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



La rutina: el poder de la predecibilidad

¿Qué es una rutina?

Una **rutina** es una serie de actividades que siempre se realizan en el mismo orden. Las rutinas diarias se llevan a cabo de **la misma manera y a la misma hora** todos los días. Quizá tenga una rutina para alistarse en la mañana, como ducharse y vestirse.

Cuando un bebé o un niño pequeño se une a la familia, ¡las cosas cambian! A veces cuesta adaptarse a estos cambios. Sé comprensivo consigo mismo mientras descubren que es lo que funciona mejor para su familia.

Puede ser muy útil crear rutinas diarias con su bebé para el baño, la alimentación y la hora de dormir. Pueden ser muy sencillas. La rutina para la hora del baño podría consistir en desvestir al bebé y cantarle una canción mientras lo pone en la tina. Después podría ponerle su loción y envolverlo en su toalla. ¡Y de allí, la pijama! Algunas familias usan un tablero con dibujos o imágenes para mostrar la rutina paso a paso. Para cuando el bebé cumpla seis meses, probablemente ya reconocerá algunas rutinas.

Cómo las rutinas ayudan a su hijo

Las rutinas son reconfortantes tanto para los adultos como para los bebés. Ayudan a que todos se sientan más relajados. Esto se debe a que las rutinas hacen que los días y las noches sean más predecibles.

Las rutinas son como un mapa amigable que le ayuda a su hijo a entender qué pasará a continuación. Esta sensación de saber qué esperar les da a los niños un sentimiento de seguridad. Aprenden a confiar en que los adultos que los cuidan se ocuparán de sus necesidades, ya sea a la hora de comer o a la hora de dormir. Esta sensación de seguridad les permite sentirse libres para jugar, explorar y crecer.

¡Las rutinas también son geniales para el aprendizaje! Las interacciones y la repetición ayudan al cerebro de su bebé a desarrollarse. Rutinas como ir de compras o la hora de bañarse son oportunidades para hablar, turnarse y divertirse juntos.

Las rutinas también le harán la vida más fácil

Las rutinas **ayudan a completar la lista diaria de quehaceres con menos estrés y menos esfuerzo.** ¡Saber lo que hay que hacer a continuación también lo apoyará bastante a usted!

Las rutinas también le ayudan a su hijo a **la hora de pasar de una actividad a otra** (como del tiempo de juego al almuerzo). Una canción o un jueguito entre uno al otro pueden hacer que estos momentos sean mucho más fáciles para todos.

Las rutinas también pueden **crear más unión en la familia.** Pueden reducir las discusiones porque su hijo puede anticipar lo que va a pasar a continuación. Podría decirle: "Sé que quieres una galleta. Pero ahora es hora de recoger. Después de recoger, será la hora de la merienda."



¡A veces las rutinas no funcionan — y eso está bien!

Habrán días en los que su rutina se desvíe o se desmorone. Así es la vida. También habrá días en los que decida no seguir sus rutinas. Estos pueden incluir un día feriado o una cita con el médico. Hable con su bebé o niño pequeño sobre el nuevo plan para el día. Luego, tranquilícelo si se molesta. Podría decirle: "Hoy vas al médico, así que no podemos ir al parque. Lo sé, eso es un poco triste para los dos."

Consejos para tomar en cuenta

1

Las rutinas están para ofrecer tranquilidad. Si algo no está funcionando, está bien cambiar las cosas.

2

Vaya explicando cada paso. **Diga lo que está pasando mientras lo hace.** "Ahora nos ponemos el pijama." Cuando termine, dígame a su hijo: "Acabamos de terminar nuestra canción para ir a dormir. Así que ahora es hora de dar las buenas noches."

3

Si tiene una rutina que es realmente complicada (como la hora de acostarse), **anote los pasos** de esa rutina (o use imágenes). Con el tiempo, su hijo aprenderá la rutina. Y ojalá con suerte, se volverá más fácil.

4

Haga que su hijo le eche una mano. Prepárese para lo que va a pasar a continuación y asígnele un trabajito o misión para involucrarlo. El participar y compartir en los quehaceres le ayudará a sentirse importante y unido con la familia.

No se olvide de que las nuevas rutinas no se establecen de la noche a la mañana. Se necesita práctica y varios intentos para descubrir qué es lo que funciona para su familia. Con el tiempo, las rutinas dan camino y pueden ayudar a todos a seguir adelante más fácilmente.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**