

¿Qué Clase de Rutinas Diarias Son Buenas para Mi Bebé?

Una rutina es un patrón o secuencia de actividades que ocurren de la misma manera, y usualmente al mismo tiempo cada día. Los adultos usan rutinas durante el día para bañarse, vestirse, ir al trabajo, y preparar comidas. Estas rutinas son tan comunes que no tenemos que pensar en ellas. Cuando hay un cambio grande en su vida, tal como agregar un bebé a su familia, es útil pensar en hacer rutinas nuevas para el cuidado de usted y el bebé. No podrá darse un baño cada mañana a las 7:00 a.m. como está acostumbrada a hacerlo. Hacer cambios, aunque sean pequeños, puede ser difícil al principio. Pronto, estos cambios llegarán a ser sus nuevas rutinas.

Su bebé también necesita rutinas para bañarse, vestirse, y acostarse. Para cuando su bebé tenga seis meses, ya reconocerá las rutinas que se han creado para él o ella. Aprender a poner juntos una secuencia de eventos es una experiencia importante de aprendizaje. Las rutinas confortan a su bebé y dejan saber que usted está allí para el cuidado de sus necesidades cada día. Esto ayuda a los bebés a desarrollar un sentido de confianza y seguridad en el mundo que los rodea. A medida que su bebé crece y se desarrolla llevará éste sentido de confianza cuando explore el mundo que lo rodea. Ayudar a su bebé a aprender sus propias rutinas puede ser un beneficio para ambos.

Cosas para recordar:

- Las rutinas deben ser útiles para usted y su bebé.
- Las rutinas lo ayudarán a sentir y estar organizado.
- Los cambios en las rutinas pueden perturbar a usted y a su bebé.
- Algunos horarios y rutinas trabajarán mejor para usted y para su bebé que otros.
- Puede hallar una rutina comfortable al tratar diferentes opciones para ver cual trabaja mejor para usted y para su bebé.
- Está bien cometer equivocaciones, mientras se dé cuenta cuales funcionan mejor.
- Su bebé aprenderá a anticipar cada rutina y querrá que la repita exactamente de la misma manera cada vez. Esto es porque su bebé está aprendiendo a conectar una secuencia de eventos y porque las rutinas son agradables para él o ella.
- Habrá días en que su rutina se desorganice o no funcione totalmente.

Para más información:

Baby Steps: The "Whys" of Your Child's Behavior in the First Two Years by Claire B. Kopp, 1993

The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care edited by Judith Palfrey et al., 1999

What to Expect the First Year by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996

Your Baby and Child: From Birth to Age Five by Penelope Leach, 1995