

HÁBITOS Y RUTINAS (3 a 6 años)

Hay algo que todos los padres y madres tenemos muy claro en la teoría pero que, en la práctica, parece más complicado de cumplir: proponer buenos hábitos y rutinas a los niños y que estos funcionen. Son esenciales para el buen desarrollo físico, pero también emocional de nuestras/os hijas/os, de ahí la importancia de establecerlos en casa de una manera respetuosa pero efectiva.

La importancia de los hábitos y las rutinas para los niños

¿Qué te viene a la mente cuando escuchas la palabra “rutina”? Si la analizamos desde el punto de vista de un adulto, es posible que inevitablemente pensemos en algo aburrido y repetitivo. Sin embargo, desde el punto de vista de un niño, se traduce en una de las necesidades más básicas para su educación y crianza porque estos ayudan a:

- **Ofrecer seguridad a los niños:** si establecemos que después de comer, nos lavamos los dientes y luego hacemos un ejercicio de meditación para echarnos la siesta... Los niños sabrán en todo momento qué viene después. Esto les aporta seguridad, previsión y tranquilidad.
- **Construir un ambiente afectivo y seguro:** los niños se sienten mejor, más seguros, con más confianza en ellos mismos y, por tanto, el ambiente familiar consigue ser de mayor afectividad y tranquilidad.
- **Fomentar la organización en casa:** cuando ponemos hábitos y rutinas en casa, la organización familiar resulta más sencilla. Todo el mundo sabe lo que tiene que hacer y cuándo lo tiene que hacer; todos cumplimos con las tareas con las que nos hemos comprometido.
- **Ayudar a los niños a que sean más autónomos:** cuando los pequeños adquieren un buen hábito, lo pueden incorporar a cualquier momento de su vida, lo que les ayuda a saber mejor cómo enfrentarse a su cotidianidad, sin ayuda externa y, por tanto, de una manera más independiente.
- **Enseñar valores importantes a los niños:** cuando incorporamos los hábitos a nuestra vida familiar, enseñamos a nuestros hijos a ser corresponsables (todos nos responsabilizamos de las tareas), comprometidos (cumplimos con nuestras responsabilidades), constantes (tenemos que esforzarnos por lo que tenemos que hacer) y apreciamos lo que tenemos.

Qué hábitos familiares son necesarios en casa

Los hábitos y las rutinas también ayudan a que la convivencia en casa sea más sencilla y agradable. Por ello, estos son algunos de los hábitos que no pueden faltar en vuestro hogar:

- **Hábitos alimenticios saludables:** los bebés tienen el paladar “virgen” por lo que los primeros años deben sentarse las bases de la alimentación saludable. Y en la gestión de las comidas conlleva una serie de normas: ir al baño y lavarse las manos; poner en la mesa los cubiertos, platos, ...y quitarla; permanecer sentado sin levantarse y respetar las normas básicas de educación en la mesa; comer solo y usar los cubiertos; hablar en voz baja sin gritar; prepararse la merienda;

- **Buen hábito de sueño:** los hábitos y las rutinas también ayudan al sueño, ya que predisponen a que las/os niñas/os vayan bajando el ritmo hasta que llega el momento de irse a la cama. Una buena rutina para ir a la cama sería pasar por el aseo, cepillarse los dientes, hacer pis, ... y contar un cuento.

- **Buenos hábitos de higiene:** es en la infancia cuando debemos enseñar a los/as niños/as la importancia del control de esfínteres, ducharnos, de cepillarnos los dientes, de lavarnos los manos solos y usar los productos de higiene.

- **Hábitos de orden:** cada cosa tiene su sitio en casa y todos debemos participar en su organización. Podemos jugar, pero después hay que recoger. Para que este hábito funcione, podemos proponer a los niños un horario para el orden y el desorden. Por ejemplo, el salón será una sala de juegos para todos, hasta las 19:00. Llegado ese momento, tenemos que recoger todos los juguetes para que todos podamos utilizar la sala de estar para cenar en familia.

- **El hábito de hablar bajito:** si solemos hablar a nuestros hijos en un volumen 8 (en una escala de 0, que es silencio, y 10 que es chillidos), cuando nos enfademos utilizaremos un volumen 9 o 10. Casi sin darnos cuenta, estaremos hablando a los niños en un volumen demasiado alto. E, igual que ocurre con la gota que cae constantemente del grifo o los pasos de los vecinos de arriba, cuando el oído se acostumbra a oír algo, deja de escucharlo.

- **El vestirse:** el uso de prendas y su cuidado; ponerse distintas prendas, pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones, ...; guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria, ...

- **La convivencia y el afecto:** el amor y la afectividad también es un hábito que jamás puede faltar en nuestro hogar. Y son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde

saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos de juegos, pedir prestadas las cosas, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus pertenencias, ...

¿Cómo se enseñan?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, por tanto, lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios. Con la práctica adecuada, los hábitos se aprenden en 20 o 30 días. ¡Te damos algunas claves!

1. Decid qué le vais a exigir y preparad lo necesario.

- Lo primero es decidir lo que razonablemente le vais a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo que lo hago antes y mejor".
- Comenzar cuanto antes.
- Que le exijáis algo adecuado a su edad.
- Hay que ser constantes y hacerlo en todos los lugares, todos debéis ir "a una ": no vale que papá lo exija y mamá no, o, al contrario.
- Preparad lo necesario. Por ejemplo, si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2. Explicadle qué tiene que hacer y cómo debe hacerlo.

- Tenéis que explicadle muy claro y con pocas palabras, qué es lo que queréis que haga, dándole seguridad: "desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien".
- Los padres lo haréis primero para hacer de modelo.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano..."
- Aseguraos de que comprende las instrucciones, para eso es bueno pedidle que os las repita.

3. Practicar

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos que tiene que seguir: "primero mojarte la cabeza, después el champú..."
- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas, por eso tenéis que organizaros para disponer de tiempo suficiente.

4. Supervisar

- Hay que revisar cómo va realizando lo que le encomendáis. Si un niño está aprendiendo a peinarse, tenéis que revisar que ha quedado bien.
- Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.
- Elogiad y valorad su realización.

No olvidarnos de seguir siempre el mismo orden, ser constantes, evitar los cambios, y facilitar las transiciones para conseguir la colaboración del niño. Nos podemos ayudarnos de calendarios de rutinas, cuentos para trabajar hábitos y rutinas,

Claves para poner hábitos y rutinas infantiles en casa

¿Y cómo se pueden establecer los hábitos de la mejor forma?

1. **Escuchar a los niños para saber qué necesitan.** Cada uno de ellos es único y, por tanto, debemos pararnos y escuchar a nuestros hijos. Es posible que cada uno de ellos tenga su propio ritmo y su propia forma de ver el mundo, por lo que los hábitos y las rutinas que les proponemos deben adecuarse a su personalidad.
2. **Establecer rutinas según lo que buscamos.** La clave para que las rutinas funcionen para nosotros es buscar y apostar por aquellas que adaptan al tipo de familia que queremos formar y a los valores sobre los que queremos sustentarla. Para ello, debemos sustentar estas rutinas en el amor y no en el miedo (miedo al castigo, miedo a que me griten...).
3. **Poner las rutinas, paso a paso.** La mejor forma para poner las rutinas a los niños es hacerlo poco a poco, paso a paso. Por ejemplo, si queremos que cojan el hábito de poner la mesa, un día les podemos proponer el juego de llevar una servilleta, ¡qué pesa mucho!, hasta la mesa. Al día siguiente, tendrán que llevar un vaso, ¡cuidado, que se rompe! Otro día, el pan, ... Y así, paso a paso, los niños adquirirán el hábito de poner la mesa.
4. **Diálogo y comunicación activa.** ¿debemos “negociar” los hábitos que tenemos en nuestra casa? Cuando hacemos una reunión familiar para fijar y pactar “las normas del juego”, los niños se sienten partícipes del proceso y, por tanto, están más predispuestos a aceptarlos. Sin embargo, nunca podemos olvidar que quienes “mandan” en casa son siempre papá y mamá. Y, por tanto, siempre es su voz la que va a prevalecer, sobre todo en lo que se refiere a las normas necesarias para que haya seguridad en casa.
5. **Fomentar la colaboración en casa.** la colaboración y la responsabilidad son dos de los valores que debemos transmitir a los niños y que ayudan a que todo el mundo acate y cumpla con las rutinas.

6. **Ser estables, pero ser flexibles.** Para que los hábitos funcionen, debemos ser constantes y estables, así como claros con las reglas de funcionamiento. Sin embargo, también podemos dejar cierto margen para la flexibilidad, un 80% de rutina y un 20% de flexibilidad.
7. **Establecer los hábitos como si fuera un reto.** Cuando planteamos los hábitos podemos hacerlo mediante los retos y juegos. ¿Y si animamos a nuestros hijos a que se pongan pequeños desafíos a ellos mismos?
8. **¿Y cuándo vamos a perder los nervios?** A menudo, la situación en casa se puede convertir en un coche con una gran potencia que acelera, y acelera, ... y los nervios cada vez van a más, al tiempo que los gritos aumentan y nos decimos cosas más feas... ¿Cómo podemos frenar y ayudar a nuestros hijos a frenar? ¿Respiramos y sorbo de agua! Gracias a que bebemos agua conseguiremos “apagar el fuego”.
9. **Nunca es demasiado tarde para establecer rutinas.** A los seres humanos nos encanta tener rutinas, aunque no queramos aceptarlo siempre, por eso, nunca va a ser demasiado tarde para proponer hábitos.
10. **Disfrutar de la educación de vuestras/os hijas/os.** Ante todo, educar a nuestros hijos desde la afectividad y desde el disfrute. No hay mejor guía para establecer los hábitos que a través del amor.

Un ejemplo de rutina diaria para casa

Por la mañana

Las prisas normalmente no son buenas para nadie. Pero para un niño pequeño menos aún. Si empiezan el día con prisas, en un ambiente de estrés, se mostrará nervioso e irascible todo el día. Si aprovechamos las primeras horas de la mañana para **comenzar el día de forma tranquila y positiva**, estará mucho más relajado y contento. Y también los adultos. Las rutinas de las mañanas pueden incluir:

- Una canción de buenos días para despertarse.
- Un desayuno saludable en familia.
- Lavarse los dientes y vestirse. Lo hará de forma más autónoma progresivamente.

Por la tarde

Una vez que sale del centro escolar, podemos trabajar la comunicación y la colaboración. Podemos empezar aprovechando el paseo de vuelta a casa para que el niño se exprese y cuente qué tal le ha ido el día en el colegio, o en otro momento relajado de la tarde, por si está cansado. Al llegar a casa puede colaborar en la preparación de su almuerzo o merienda, sabiendo que después tendrá que realizar una

pequeña tarea de plastilina, puzle, ..., tiempo libre para jugar, ir al parque o realizar lo que le corresponda esa tarde.

Cuando llega la noche

Es primordial mantener estas costumbres para que el niño se vaya a la cama con un estado de ánimo que invite al descanso. Hay que bajar la intensidad de las actividades e intentar que vaya adquiriendo un estado de relajación. Esto contribuirá a que terminen el día de manera sosegada y tranquila. Estas rutinas pueden ser la hora del baño, la cena y el cuento de buenas noches.

Los niños de 2 a 3 años deberían de:

- Poner y quitar la mesa.
- Regar plantas.
- Tirar cosas a la basura.
- Recoger sus juguetes y guardar sus cuentos.
- Limpiar su mesita.
- Comer solo.
- Ayudar a tender la ropa.
- Comenzar a vestirse.
- Aprender a peinarse.

Los niños de 4 a 5 años deberían de:

- Ordenar los cubiertos.
- Recoger el lavavajillas.
- Doblar ropa sencilla.
- Doblar una servilleta.
- Arreglar una planta.
- Ayudar en la cocina a cortar.
- Ayudar a limpiar el baño y el resto de la casa.
- Tender la ropa.
- Vestirse solo.
- Secarse solo después de la ducha.
- Peinarse.
- Preparar su ropa.