

ORGANIZACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA

Tras el nacimiento, el bebé tiene que aprender a vivir y adaptarse al entorno. Para facilitar esta adaptación, madres y padres pueden instaurar rutinas que den sentido y orden a las actividades de la vida cotidiana.

Durante los primeros meses las tareas de atención a las necesidades del bebé se desarrollarán en intervalos irregulares, a demanda, si bien, poco a poco se irá consiguiendo cierta regularidad mediante la repetición y constancia en las rutinas.

Así, si todos los días bañamos al bebé a la misma hora o le damos de comer en el mismo sitio, por ejemplo, el niño o niña irá tomando conciencia de cómo y cuando ocurren las cosas en su vida cotidiana, y tendrá sus propias expectativas sobre lo que va a ocurrir. A medida que esto pase, el bebé podrá ir anticipando los acontecimientos en su vida, lo que le dará un importante sentimiento de seguridad.

Algunas recomendaciones para organizar los cuidados y la atención del bebé son:

- Observar el ritmo propio del bebé para organizar un esquema de tareas y tiempos adaptado a sus necesidades.
- Atenderle cuando llora y aprender a distinguir qué ocasiona el llanto. Así podremos saber cómo responde a las rutinas planteadas y mejorarlas en su caso.
- Introducir en los primeros días algunas secuencias de actividades como, por ejemplo, ponerle el pijama, atenuar la luz y cantarle cuando anochece para comprobar, tiempo después, cómo el bebé reconoce este orden de actividades.
- Incorporar rutinas a los cuidados básicos como el baño, el vestido, la comida, el paseo o el sueño.

Las rutinas ayudan a organizar la vida cotidiana, pero sin olvidar que es necesaria una actitud flexible para observar que, conforme el bebé vaya creciendo y cambien sus necesidades, será preciso adaptar las rutinas diarias.

Apoyo:



Socios:

