



# El día a día y sus rutinas

Todos necesitamos ciertas rutinas para ordenar, controlar y predecir nuestra vida. Por ejemplo, respetar los horarios de sueño, comida, trabajo y ocio nos proporciona un cierto sentido de estabilidad física y emocional. **Las rutinas son esenciales para los bebés, ya que les proporcionan seguridad y estabilidad, influyendo en su desarrollo personal.**

Tras el alta hospitalaria, el regreso al hogar con el bebé puede llegar a ser bastante estresante. Notaréis que vuestra vida diaria ha experimentado grandes cambios, habiéndose vuelto algo más caótica e impredecible que antes, especialmente durante las primeras semanas. La mayor parte de vuestro tiempo estará dedicado a atender las necesidades de vuestro bebé, resultando a veces difícil identificar cuáles son esas necesidades y a qué horas o en qué periodos se manifiestan. **Es normal que al principio no sepáis interpretar bien sus señales y que su comportamiento os resulte difícil de predecir o anticipar.** No os preocupéis; estad tranquilos y observad a vuestro bebé; poco a poco iréis conociendo sus ritmos y sabiendo interpretar la forma en que expresa sus necesidades y las cosas que más satisfacción le producen. Poco a poco, podréis conseguir establecer en su vida diaria rutinas que pondrán orden en el día a día del bebé... ¡y en el vuestro!

Que las cosas ocurran siempre a cierta hora y de una determinada manera es muy bueno para los bebés. Así van aprendiendo cuándo es la hora de comer o de dormir. Cuando en vez de orden hay caos y el bebé no puede predecir si le toca dormir o jugar, comer o salir de paseo, el baño o él estar un ratito solo, se vuelve más irritable y no desarrolla el sentimiento de orden y estabilidad que tanto le conviene. Así, en la medida en que los acontecimientos se repiten en el tiempo (ejemplo, todos los días en torno a las 7 tiene lugar el baño), en el espacio (se le da el biberón en un sillón determinado del comedor) y rodeado de unas personas que suelen ser las mismas, el niño o la niña irá tomando conciencia de cómo y cuándo ocurren los hechos y construyendo expectativas acerca de cómo es su vida.

A su vez, en la medida en que los sucesos que acaban de comentarse se repiten, el niño o la niña empieza a ser capaz de anticiparlos. Y ser capaz de anticipar lo que le va a ocurrir le aporta una sensación de tener un cierto control sobre su vida, lo que, a su vez, y como consecuencia, le proporciona un importante sentimiento de seguridad.

Por otro lado, si a su alrededor hay cierto orden y las rutinas están organizadas, al bebé le es más fácil adquirir ciertas conductas y hábitos. Puede que os resulte una tarea difícil al principio, pero a medida que pasan las semanas, los hábitos de alimentación y de descanso irán pautando su comportamiento, y os hará la vida diaria mucho más llevadera y reconfortante.

## SUGERENCIAS PARA AYUDAR A ESTABLECER RUTINAS ADECUADAMENTE:

- Hablad y narrad al bebé las rutinas de su día a día. Pronto llegarán a comprenderlas y a anticiparse a las mismas (por ejemplo, si tras la merienda tenéis la rutina de dar un paseo, poco a poco él mismo te señalará la puerta o su carrito para que salgáis a pasear cuando termine de merendar, porque sabrá que lo que toca a continuación es el paseo).
- Observad el funcionamiento y ritmo del bebé, tratando de ajustar vuestra organización a sus preferencias y su ritmo.
- Atended al llanto y aprended a distinguir qué lo causa en cada momento. La interpretación correcta del llanto os aportará información para conocer cómo responde el bebé a las rutinas y si debéis realizar cambios en ellas.
- Comenzad introduciendo pequeñas secuencias y rituales (por ejemplo, ponerle el pijama después del masaje y luego atenuar la luz de la habitación en la que duerma) y comprobad cómo poco a poco va reconociendo estas rutinas.
- Lo más fácil es incorporar esas rutinas y rituales alrededor de los cuidados básicos: la rutina del baño, del vestido, la rutina de la comida, la rutina del juego, la del paseo, la rutina del sueño, etc.

Por lo general, los bebés se adaptan fácilmente a las rutinas relacionadas con sus necesidades básicas, aunque también es común que algunos bebés tarden más en adaptarse.

**No os preocupéis**, dejad que el bebé se tome el tiempo que necesite y procurad respetar su propio ritmo a la hora de ir estableciendo las rutinas.

Es muy importante que tengáis en cuenta que **las rutinas no tienen que ser rígidas**, sino que la flexibilidad juega también un papel muy importante, pues de un mes a otro las necesidades del bebé irán cambiando y las rutinas deberán ajustarse a esos cambios. Además, hay días en que el bebé está más cansado y debe ponerse a dormir un poco antes, o días en los que está más activo y un rato más de juego puede venirle bien.

Finalmente, recordad que para que haya rutinas tiene que haber estabilidad, es decir, que se repitan las cosas de una cierta manera. Pero recordad también que las capacidades del bebé van cambiando muy rápidamente, lo que significa que hay que ir introduciendo cosas y situaciones nuevas para **evitar una monotonía que no conviene a su desarrollo**. Así es que para estimular bien hay que lograr que haya mucha estabilidad, pero también que vayan apareciendo cambios a medida que se van consolidando aprendizajes y van surgiendo nuevas capacidades.

