

Entender a su niño pequeño:

Consejos para realizar o cambiar rutinas



¿Qué es una rutina?

- Una rutina es una actividad con pasos que se realizan en el mismo orden una y otra vez.
- Una rutina **no** es un horario. Lo que importa es el orden de los pasos, no la hora del día.

Los niños pequeños memorizan las rutinas y crean guiones en sus mentes.

- Su niño pequeño hace guiones en su mente basados en las rutinas de su vida. Sus guiones son como guiones de películas. Una escena sigue a la otra. Él utiliza estos guiones para predecir qué sucederá.
- Saber lo que sucederá a continuación le ayuda a sentirse a salvo y seguro. Cuando las cosas no suceden como él lo espera, es posible que se sienta frustrado o molesto.
- A veces, podría memorizar actividades que usted no planeó que fueran rutinas.

¡Usted está a cargo de los guiones de su niño pequeño!

- Puede usar las rutinas para ayudar a su niño pequeño a estar tranquilo y ser cooperativo.
- Puede elegir los pasos que funcionen mejor para usted y su familia.
- Cuando sigue una rutina, su niño pequeño creará un guion en su mente.
- Las rutinas funcionan para muchas actividades diarias. Por ejemplo, la hora de la comida, los cambios de pañales, y la hora de dormir.

¡Hacer una rutina nueva es fácil!

1. Elija unos cuantos pasos para su rutina.
¡Manténgalo simple!
2. Siga siempre los mismos pasos en el mismo orden cada vez.
Es importante ser consistente.
3. ¡Sea paciente! Le tomará tiempo a su niño pequeño memorizar los pasos y crear su nuevo guion.

Aquí hay un ejemplo de una rutina para comenzar en una nueva guardería.

1. Camine hacia el carro mientras canta una canción favorita.
2. Colóquelo en el asiento para el carro y maneje hacia la guardería.
3. Después de llegar, sáquelo del carro. Tómelo de la mano mientras caminan hacia adentro juntos.
4. Abrácelo y diga una frase divertida en una antes de salir de la guardería.

A medida que siga estos mismos pasos una y otra vez, él creará un guion. Aprenderá que estos pasos terminan con él quedándose en la guardería. Saber qué esperar podría ser lo único que necesita para estar tranquilo mientras usted se va.



Cambiar una rutina.

Para cambiar una rutina existente:

1. Cambie el primer paso. El primer paso necesita ser **muy** diferente.
2. Haga cambios a todos los pasos restantes; cambie el orden y agregue o elimine pasos.
3. Siga la nueva rutina con consistencia y sea paciente.

Este es un ejemplo:

Cambiar del biberón al vaso podría ser frustrante. Los niños pequeños a menudo se molestan cuando esperan un biberón y les dan un vaso. Una nueva rutina puede ayudar.

Antes de comenzar, es recomendable que mueva su silla alta a otro lugar. También puede guardar los vasos en un lugar diferente al de los biberones.



Rutina anterior

1. Saque el biberón y colóquelo en el mostrador.
2. Saque la leche y póngala en el biberón cerca del refrigerador.
3. Cárguelo y lleve tanto el biberón como a su niño pequeño al sillón.
4. Sosténgalo y aliméntelo con el biberón.

Rutina nueva

1. Colóquelo en su silla alta. Háblele sobre su vaso.
2. Saque el vaso y colóquelo en el mostrador, lejos del refrigerador.
3. Saque la leche y camine con ella hacia el vaso. Vierta la leche en el vaso.
4. Lleve el vaso a su silla alta y hable con él mientras bebe.



Después de ver la nueva rutina varias veces, ya no esperará el biberón. Será más probable que tome el vaso sin molestarse.



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 03/21

UCDAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center