

RUTINA

desde los pañales



Organizarse con un bebé no es tarea fácil. Una buena manera es organizar rutinas diarias para crear buenos hábitos. Tres rutinas fundamentales que se deben cumplir: sueño, alimentación e higiene para que los pequeños crezcan sanos.



Rutinas fundamentales para el desarrollo saludable de los niños

Si revisamos nuestra vida de hoy, está organizada a partir de varias rutinas. Muchas de ellas transmitidas y mantenidas desde la infancia, y otras creadas en el transcurrir del día a día de la vida adulta.

Algunas de ellas fueron, y son, sumamente útiles y otras no tanto.

Revisar y ajustar son dos consignas muy valiosas en este tema.

Una vida organizada con buenos hábitos facilita la actividad diaria y favorece el lograr una buena calidad de vida, objetivo deseado por todos los padres para sus hijos.

Revisemos algunos hábitos:

- **Saludarse al despertar, al levantarse, al irse y al llegar.**
- **Saludarse con un beso, y dar y recibir mimos.**
- **Conversar acerca de cómo estuvo el día o compartir alguna anécdota.**
- **Tomarse un tiempo para desayunar, almorzar, merendar y cenar.**
- **Tiempo de juego.**
- **Hábitos de higiene: cepillarse los dientes luego de cada comida, lavarse las manos antes y luego de ir al baño, lavarse las manos antes de comer, tomar un baño diariamente.**
- **Descansar adecuadamente.**
- **Mantener la casa y los elementos de cada uno ordenados.**

costumbres y rutinas esenciales para lograr y mantener un buen estado de salud. Diremos entonces que se trata de las rutinas fundamentales.

Ellas son: la rutina de sueño, la rutina de alimentación y la de higiene.

La rutina del sueño:

La rutina de sueño puede incorporarse en la dinámica familiar a partir de los 6 meses del bebé. Antes de ello sabemos la importancia de acudir a su llamado, favoreciendo de esta manera su sensación de confianza y seguridad pero podemos anticiparnos generando en el niño la diferencia entre el día y la noche.

Los pediatras aconsejan la enseñanza de la "Rutina de Sueño" a partir de los 6 meses porque a partir de ese momento los bebés tienen su panza preparada para pasar toda la noche sin comer y entonces podemos intentar lograr que duerma toda la noche.

Para lograrlo es importante tener presente que el dormir es fundamental para el desarrollo saludable de los niños y para la sana cotidianidad y convivencia de los adultos. Se sabe que en un hogar en el que los niños no duermen bien, la familia entera no lo hace y esto recae en el mal humor, la falta de paciencia y de energía para continuar con el resto de las tareas y responsabilidades.

Podemos decir que la rutina está establecida cuando el niño logra dormirse solo en su cuna o cama, cuando no llama a sus padres durante la noche y no se pasa a la cama de los adultos.

Si los niños se pasan a la cama de sus padres, en general se trata de una modalidad que manifiesta que la rutina de sueño no se ha terminado de instalar de la manera correcta. Es decir, que los padres deben revisar el proceso y acompañar a los niños a establecerla. Todo esto es importante no solo por la comodidad de los adultos que podrán descansar mejor, sino fundamentalmente para lograr el buen descanso de los niños.

Tan importante como cada actividad y estímulo que podamos ofrecerle, es su descanso. De él depende tanto su humor al inicio y desarrollo del día, como la energía y las ganas de recorrer el camino de aventuras que lo espera.

El dormir permite al cerebro descansar y recuperarse para seguir aprendiendo al otro día. El pequeño en ese tiempo reafirma sus conocimientos adquiridos y que

mientras duerme crece, ya que segrega la mayor parte de la hormona de crecimiento. De esta manera, si su descanso en tiempo y calidad es bueno, al día siguiente el pequeño estará de buen humor y con ganas de aprender cosas nuevas.

La rutina de la alimentación:

La alimentación entra dentro de las rutinas saludables que como padres debemos transmitir a nuestros hijos. Es por ello que se trata de una construcción, de un aprendizaje mediatizado entre otras cosas con el ejemplo.

La insistencia no es el mejor camino para lograr que un pequeño se alimente.

Lo que debemos es brindarle una consigna clara enmarcada en una rutina a cumplir que establecerá que en determinados momentos del día, se ingiere tal o cual alimento, de manera ordenada, con el ritual que cada familia tenga de ello: la mesa, el encuentro, apagar la televisión, suspender las actividades por un momento, higienizarse las manos, entre otras.

No estará permitido comer cualquier cosa a cualquier hora, y se tomarán medidas alimenticias: no es lo mismo comer galletitas o golosinas que trozos de queso o frutas. No es lo mismo tomarse un tiempo para comer tranquilo que hacerlo sin detener el juego o "picoteando". La hora de las comidas debe ser una invitación a encontrarse, a conversar, alrededor de la mesa familiar y acompañados de alimentos ricos, variados y tentadores. La relación que los adultos tengan con las comidas incidirá directamente en los hábitos de los pequeños. Sería bueno entonces que la comida esté asociada a la alimentación, al placer con medida.

En este sentido los errores de los padres, más frecuentes son: insistir (que el tema de la comida sea "todo un tema"), enojarse según lo que se coma, premiar y castigar mediante la comida, no dar el ejemplo, caer en la comida que el pequeño acepta fácilmente sin trabajar para variar la dieta.

La alimentación es un derecho y un elemento fundamental para el desarrollo, debemos lograr un vínculo natural, ordenado y saludable con ella.

La rutina de la higiene:

Luego de todo un día de ir de brazos en brazos, o de transpirar al intentar llegar al peluche, de corretear y explorar cuanto rincón hay en casa, el baño es esen-

cial. Puede ser un momento muy importante en la rutina si los padres registran el tiempo de contacto exclusivo que puede darse allí.

Es un momento que en general se le reserva al padre, quien llega a su casa luego de trabajar en ese horario aún cuando se trate de un bebé muy pequeño y su mamá esté aún de licencia.

El padre regresa de trabajar cuando cae el día, la reciente mamá lo espera para bañar al bebé y así, el papá disfruta del contacto con su bebé y se va incluyendo en esa relación simbiótica entre madre e hijo que tiene lugar en los primeros tiempos del desarrollo. La mayoría de los bebés disfrutaban del baño, se relajan luego de haber pasado por él, pero otros acompañan el momento con llantos interminables y lejos de relajarse, se colman de excitación.

Estas diferencias se tendrán en cuenta al armar las rutinas para lograr que cada paso de las mismas sea exitoso. Si esto es así, no es una buena idea pretender que luego del baño concilie el sueño.

Los bebés recién nacidos no suelen estar sucios, pero el baño es una actividad que alivia tensiones, mantiene al bebé fresco y limpio y es una hermosa oportunidad de encuentro familiar, de mimos y caricias que gustan y colaboran en la construcción saludable de su identidad.

Para los niños más grandes se va tornado una necesidad indiscutida de higiene, pero puede armarse también en torno a esta necesidad un tiempo de juego: el agua, la espuma y los juguetes que puedan incluir en el baño, hará de ese momento una prolongación de su actividad diaria.

La higiene bucal suele ser un momento de peleas en casa, ya que es una acción que los niños resisten realizar. También se trata de abordarlo, con voz firme y sostenida pero teniendo en cuenta algunas variables que hacen que pueda resultar más liviano lograrlo: el lugar del ejemplo, el clima alrededor de ese hábito, el lugar de los profesionales de la salud que orientan y motivan a su logro, entre otras.

"Si los niños se pasan a la cama de sus padres, en general se trata de una modalidad que manifiesta que la rutina de sueño no se ha terminado de instalar de la manera correcta"