

La rutina familiar

Cuando tenemos hijos, la vida puede parecer caótica, e incluso algunas veces hasta fuera de control. Si incorporamos rutinas sencillas, podemos recuperar la sensación de orden que hace que todo sea más sencillo en la vida de los padres y de los hijos. Tener una rutina no significa que tenemos que tener horarios estrictos, los niños pequeños necesitan organización pero con flexibilidad (especialmente los fines de semana). Para la mayoría de las familias, todo sale mejor si las actividades cotidianas siguen un orden previsible.

Beneficios para los niños

- Sentido de seguridad: Cuando todo sigue el mismo orden, los niños aprenden a predecir qué es lo que viene después. Se sienten seguros y protegidos porque alguien está encargándose de las cosas, no tienen que preocuparse.
- Confianza: Los niños aprenden a confiar cuando las personas que los cuidan siguen una rutina responsable. Esta es la base sobre la que construirán la confianza en el mundo exterior.
- Confianza en uno mismo: Los niños aumentan la confianza en sí mismos cuando pueden predecir qué es lo que va a pasar después.
- Buenos hábitos: La rutina, como hacer ejercicio físico de manera habitual, crea en ellos hábitos sanos que los ayudan a aprender a cuidarse a sí mismos.

Beneficios para los padres

- Planificación: Tener una rutina lo ayudará a organizarse y logrará terminar las tareas que tiene que hacer. Especialmente con un bebé, encontrar el momento para darse una ducha o hacer las compras ¡puede tornarse difícil!
- Disciplina: Es menos probable que los niños pongan a prueba las reglas de la casa portándose mal si las tareas cotidianas se convierten en parte de la rutina. Si ordenar los juguetes se hace siempre antes de lavarse las manos y sentarse a la mesa, la mayoría de los niños dejarán de protestar y lo harán con bastante prontitud. Si el baño siempre ocurre antes de ir a la cama, un cuento, una canción, un beso de buenas noches y un saludo desde la puerta del cuarto, será más fácil para el niño conciliar el sueño.

¿Cómo se logra una buena rutina?

Todos somos diferentes, no existe una rutina ideal que sirva para todas las familias. A continuación describiremos algunos factores a tener en cuenta y algunas preguntas que debería hacerse a la hora de planificar su rutina familiar. Recuerde tener en cuenta las necesidades y preferencias de los grandes y de los niños.

- Necesidades físicas: ¿comieron y descansaron bien todos antes de comenzar a hacer otra actividad? ¿Hay tiempo para hacer alguna actividad física (ir al parque a caminar, bailar en la sala de estar)? ¿Todos pueden dormir bien dentro de esta rutina?
- Necesidades sociales: ¿Comparten tiempo con otros niños de su edad los niños más pequeños? ¿Y los padres ven a sus amigos? (Los grupos de juego pueden cumplir ambas necesidades).

- Necesidades intelectuales: ¿Tienen los niños la oportunidad de jugar para estimular la comprensión y el conocimiento del mundo que los rodea? ¿Y los padres tienen tiempo para entablar conversaciones de adultos?
- Necesidades emocionales: ¿Recibe el bebé el cariño que necesita? ¿Los niños se sienten protegidos con la atención que sus padres le dedican? ¿Y los padres reciben algún tipo de apoyo emocional?
- Etapas de desarrollo: ¿Tiene en cuenta en la rutina las necesidades cambiantes de un niño en crecimiento? ¿Más snacks cuando dan un estirón? ¿Más opciones para el niño que está aprendiendo a andar? (Por ejemplo: “¿Te vas a cepillar los dientes antes o después de bañarte?”) Más responsabilidades para los niños más grandes. (Por ejemplo, al ayudar a preparar una comida rápida o a preparar el almuerzo para la escuela).
- Diferencias personales: ¿Es esta rutina beneficiosa teniendo en cuenta el carácter en particular de su hijo? Por ejemplo, limitar la cantidad de trámites porque al niño le resultan difíciles los cambios del auto a la tienda, de la tienda al auto... O mayor flexibilidad porque el niño tiene un metabolismo irregular y no tiene hambre a la misma hora todos los días. O siempre la misma rutina, porque al niño no le gustan las sorpresas.

Cómo cambiar la rutina

A veces, al cambiar la rutina podemos solucionar problemas de conducta.

- Cambie el orden: aún cuando dicen que un baño tranquiliza al niño antes de ir a dormir, tal vez su hijo se desvele después del baño y le cueste conciliar el sueño. Este problema puede desaparecer si adelanta el baño antes de la cena.
- Identifique cuál es la necesidad: Si su hijo tiene un berrinche antes de cenar, tal vez tenga hambre. Una opción puede ser agregar un snack a la rutina de la tarde. O tal vez sólo quiera llamar la atención. Juegue un rato con su hijo antes de comenzar a cocinar o deje que le ayude a preparar la lechuga a su lado.
- Una suave transición: En general, los niños se comportan mal cuando es hora de cambiar de actividad. Para evitar problemas, pruebe marcar el cambio agregando una canción a la rutina. Por ejemplo, si su hijo pequeño tiene que interrumpir su juego para poder ir a buscar a su hermano mayor a la parada del autobús de la escuela, cántele “ya viene, ya llega Juan, vamos, vamos juntos a buscarlo” al ritmo de la melodía de la canción favorita de su hijo. La canción le dará tiempo a adaptarse y a aceptar el cambio.

La rutina no debe ser firme como una roca, sino que debe cambiar a medida que cambian las circunstancias. Observe a su hijo, sepa qué necesita usted, y así podrá establecer una rutina previsible que sirva para toda la familia.

de Betsy Mann, con la colaboración de Linda Martin, Coordinadora del Programa de Visitadores de Familia, Better Beginnings, Better Futures (Un mejor comienzo, un mejor futuro), Ottawa.

Les routines de la famille

Vous avez l'impression qu'avec les enfants, la vie est constamment en désordre, voire hors contrôle? Avec quelques routines de base, vous pourrez rétablir un sens de l'ordre qui rendra la vie plus facile, pour vous et pour les enfants. Une routine ne veut pas dire un horaire rigide; les enfants ont besoin d'une structure souple (surtout en fin de semaine). En général, tout est plus facile quand les activités quotidiennes se déroulent d'une manière prévisible.

Avantages pour les enfants

- **Sécurisant** - Quand, tous les jours, les activités s'enchaînent dans le même ordre, les enfants apprennent à prévoir. Ils se sentent en sécurité parce que quelqu'un d'autre s'occupe de leur bien-être; ils n'ont pas à s'en soucier.
- **Confiance** - Les enfants apprennent à faire confiance aux autres quand les personnes qui s'occupent d'eux suivent une routine fiable. Leur confiance dans le monde en général se fonde sur ces premières expériences.
- **Confiance en soi** - Leur confiance en soi augmente quand ils sont capables de prévoir ce qui arrivera.
- **Bonnes habitudes** - Grâce aux routines, par exemple l'exercice régulier, les enfants apprennent de bonnes habitudes de vie.

Avantages pour les parents

- **Planification** - Une routine permet aux parents de planifier et d'accomplir le nécessaire. Avec un petit bébé, trouver le temps de faire les emplettes et de prendre une douche constitue un défi!
- **Discipline** - Quand les tâches font partie d'une routine établie, les enfants « testent » moins souvent les règles par un mauvais comportement. Si on range *toujours* les jouets avant de se laver les mains et de s'asseoir à table, la plupart des enfants cesseront leurs protestations et se mettront au travail assez rapidement. Si le bain est *toujours* suivi d'un rituel à l'heure du coucher (histoire, chanson, câlin et bec en disant bonne nuit), le sommeil suivra plus facilement.

Quels sont les éléments d'une bonne routine?

Chaque personne est unique; il n'y a pas de recette qui fonctionne pour toutes les familles. Voici quelques facteurs à considérer, ainsi que des exemples du genre de question à vous poser en planifiant une routine. Pensez aux besoins et aux préférences des parents et des enfants.

- **Besoins physiques** - Tout le monde est bien nourri et reposé avant le moment prévu pour les autres activités? Y a-t-il tous les jours une période d'activité physique (promenade au parc, danser au salon)? La routine permet-elle à tous de dormir suffisamment?
- **Besoins sociaux** - Les bambins ont des occasions de rencontrer d'autres enfants de leur âge? Les parents voient leurs amis? (Les groupes de jeu peuvent répondre aux besoins des deux.)

- **Besoins intellectuels** - Les enfants passent assez de temps à faire des jeux qui stimulent la compréhension de leur milieu? Les parents peuvent avoir des conversations entre adultes?
- **Besoins émotionnels** - Les bébés sont réconfortés quand ils pleurent? Les enfants sont rassurés par l'attention apportée par leurs parents? Les parents ont du soutien?
- **Stade de développement** - La routine s'adapte aux besoins changeants des enfants qui grandissent? Plus de choix offerts aux bambins? (Par exemple, « Te brosseras-tu les dents avant ou après le bain? ») Plus de responsabilités données aux enfants plus âgés. (Par exemple, aider à préparer le goûter.)
- **Particularités individuelles** - Quelle place laisse-t-on au tempérament particulier d'un enfant? Par exemple, on ne fait pas les courses ensemble parce que tel enfant supporte mal de changer continuellement d'endroit. On a une routine très souple pour un enfant qui a des rythmes corporels irréguliers et qui n'a pas faim au même moment à chaque jour. On garde *toujours* la même routine pour un enfant qui n'aime pas les surprises.

Adapter la routine

Parfois, un changement dans la routine résout des problèmes de comportement.

- **Changer la séquence** - Même si tout le monde dit qu'un bain avant le coucher calme les enfants, *vo*tre enfant réagit en s'excitant et ne veut pas s'endormir. Le problème pourrait se régler en déplaçant l'heure du bain avant le souper.
- **Reconnaître un besoin** - Si votre enfant fait toujours une crise avant le souper, peut-être a-t-il faim et un goûter en après-midi serait la solution. Ou peut-être a-t-il besoin d'attention. Essayez une courte période de jeu ensemble avant de commencer le repas ou faites-lui déchiqueter la laitue à côté de vous.
- **Faciliter les transitions** - C'est souvent lorsqu'on change d'activité que les enfants se comportent mal. Pour éviter ces problèmes, signalez les changements à venir à l'aide d'une chanson. Par exemple, s'il faut arrêter de jouer pour aller rencontrer l'autobus scolaire, chantez « Ton frère arrive, dans l'autobus, allons le voir » sur la mélodie de « Frère Jacques ». La chanson donne aux enfants le temps de s'adapter à la transition.

Les routines ne sont jamais gravées dans la pierre; on aura toujours à les adapter aux conditions changeantes. En observant vos enfants et en connaissant vos besoins, vous serez en mesure d'établir une routine prévisible qui convient à votre famille.

par Betsy Mann, avec l'aide de Linda Martin, coordonnatrice du programme de visites à domicile, Partir d'un bon pied pour un avenir meilleur, Ottawa.