

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS RUTINAS?

Mantener rutinas cotidianas provee un sentido de orden en su vida diaria. Esto le hace saber a los demás cuando comienza el día, que actividades ocurrirán, cuando y donde, y el rol de cada persona. Por ejemplo ¿Quién va a poner la mesa hoy? ¿Quién sacará la basura los lunes por la noche? Estas actividades pueden parecer simples, pero pueden crear un sentido de control y autoeficacia.

¿QUÉ RUTINAS DEBO DE MANTENER?

Existen por lo menos 3 rutinas familiares que se deben mantener: la hora de acostarse y de dormir, las horas de comida y actividad física.

RUTINAS PARA ACOSTARSE Y DORMIR

Existe suficiente evidencia que demuestra que dormir bien es esencial para la salud y bienestar. Una de las maneras que uno puede asegurarse para tener buena higiene al dormir es fijar un horario para dormir y mantenerlo. Para los niños pequeños esto significa crear una rutina para antes de irse a acostar (ej. bañarse, leer un cuento o rezar). Para niños mayores, se les puede fijar un tiempo para apagar sus aparatos electrónicos. No existe un método universal para las rutinas antes de acostarse, intente mantenerlas cortas (10-15 min) sin incluir el tiempo para bañarse.

RUTINAS A LA HORA DE COMER

Las familias que tienen rutinas regulares a la hora de comer suelen tener niños y adolescentes que son más sanos tanto físicamente como mentalmente. Aunque no se puede determinar una hora para comer juntos, existen maneras de hacer que la hora de comida sea más placentera para todos.

Primero fije un lugar y hora para la comida. Esto no significa que la hora tenga que ser estricta. Es necesario tener un poco de flexibilidad. Sin embargo,

una ventana de 30 minutos es razonable. Tener un lugar fijo para comer les hace saber a los demás donde tienen que estar presentes y así poder darse tiempo para estar presentes y listos para comer.

Segundo, incite a entablar conversaciones durante la comida. Aunque haya pasado todo el día con los demás integrantes de su hogar, este puede ser un buen momento para compartir historias familiares o hacer preguntas tontas como ¿Si fueras una verdura, cual serías?

Tercero, responda a las emociones negativas de manera mesurada. No todas las horas de comida son igual de placenteras como se ve en televisión. Piense en porque un niño está molesto, refleje sus emociones y considere maneras de arreglar los problemas fuera de la mesa.

Cuarto, apague todos los aparatos electrónicos. Ver la tele y estar distraído mientras se come, hablar por teléfono o jugar en una tableta puede deshacer los beneficios de pasar la hora de comida juntos. Tocar música relajada puede ayudar.

ACTIVIDAD FÍSICA COMPARTIDA

Compartir actividades físicas en familia puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la salud y bienestar general, especialmente si estas actividades se hacen al exterior. Aunque haya acceso limitado a sitios regulares para deportes organizados, las familias pueden ponerse creativas para mantenerse activos juntos. Inclusive una caminata a la vuelta de su colonia donde hay lugares familiares puede ayudar tanto a los padres como a los hijos.

Algunas actividades incluyen búsquedas del tesoro (adentro o afuera), plantar un jardín, guerra de globos de agua y tomar una caminata para mirar las plantas y flores que florecen a diario.



CREANDO UN HORARIO FAMILIAR

Planear un horario familiar para el día (o semana) puede traer beneficios para algunas familias con niños que intentan mantener constancia y predictibilidad. Los horarios pueden ayudar a niños con autismo, TDAH, o alguna otra discapacidad de desarrollo. Un horario puede ser diseñado con la ayuda de los niños, ya sea escrito o dibujado. De esta manera usted se puede asegurar que las cosas más importantes (como tomarse tiempo para usted) tengan prioridad. Para algunas familias el horario puede ser una guía que puede modificarse o cambiarse si la familia es flexible.

RECURSOS ADICIONALES

Hemos previsto algunos recursos que le pueden ser útiles a usted o su familia. Estos sitios web son sitios respaldados con evidencia e incorporan lo último de la ciencia y prácticas sin incluir promociones.

RECURSOS PARA EL SUEÑO

sleepfoundation.org/articles/perfecting-your-childs-bedtime-routine

sleepfoundation.org

healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx

RECURSOS PARA LA HORA DE COMIDA

familyresiliency.illinois.edu/resources/mealtime-minutes

healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Food-and-TV-Not-a-Healthy-Mix.aspx

RECURSOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

nemours.org/services/health/growuphealthy/activity/families.html

heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/daily-tips-to-help-keep-your-family-active

RECURSOS PARA FAMILIAS EN TIEMPOS DE ESTRES

extension.illinois.edu/global/family-life

BASE DE EVIDENCIA (SELECCIONADA)

Hammons, A., & Fiese, B. H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? A meta-analysis. *Pediatrics*, 127(6), e1565-e1574. doi:10.1542/peds.2010-1440

Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93-108.

Walsh, F. (2006) *Strengthening family resilience*. NY: Guilford

Para más información, visite:
go.illinois.edu/buildingblocks

INFORMACIÓN DEL AUTOR

Barbara H. Fiese, Ph.D.
University of Illinois at Urbana Champaign

Aaron Ebata, Ph.D.
University of Illinois at Urbana Champaign

Translation services provided by the Hispanic Health Programs team