



## ARTÍCULO PARA PADRES 52

# La Importancia de la Rutina Diaria y de los Límites

Muchos de los niños que han crecido sin una rutina diaria o sin límites, a partir de los tres o de los cuatro años, son difíciles de manejar.

Los niños que crecen sin una rutina diaria o sin límites, están constantemente buscando y probando hasta donde pueden llegar. Especialmente si están haciendo algo que les gusta, por ejemplo, si están viendo televisión, jugando Nintendo o jugando afuera. También se resisten a asumir sus responsabilidades como recoger sus juguetes, hacer las tareas, etc.

Madres y padres tienen que invertir mucha energía en lograr que estos niños obedezcan y cumplan con sus responsabilidades. Les hablan, les gritan, los regañan. A menudo, terminan por castigarlos. Y todos terminan exhaustos: los niños por estar retando a los padres, y los padres por tratar de que los niños los obedezcan.

Muchas madres no consideran que el invertir un poco de tiempo en establecer una rutina diaria y establecer ciertos límites cuando sus niños son muy pequeños, les facilitará la vida familiar más adelante.

**"La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa: les da fronteras y dimensión a la vida. Ningún niño se siente cómodo en una situación en la que no sabe qué esperar. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad"; (R. Driekurs).**

Los límites le indican al niño que toda actividad tiene una duración. Como la palabra denota: "puedes, hasta acá - pero más allá, NO." Por ejemplo:

- Puedes jugar afuera hasta la cena.
- Puedes ver televisión de las 4 a las 6 de la tarde.
- A las 7:30 de la noche tienes que acostarte.

### **¿Cuándo tendríamos que empezar con la rutina diaria y los límites?**

Cuando los niños son pequeños.

La rutina diaria se va estableciendo a los pocos días de nacer el niño y es a través de ella que nuestros bebés entran en contacto con cierto orden. Más adelante, poco a poco, se van introduciendo algunos límites.



La rutina diaria al principio es muy sencilla, pues sigue las necesidades físicas de la criatura: se la alimenta seis o siete veces durante las 24 horas, o sea cada tres o cuatro horas. El amamantar o darles el tetero o biberón toma aproximadamente una hora con el cambio de pañal. Poco a poco, el bebé y su madre van desarrollando un patrón de horario de comidas.

Lo único extraño en estos primeros días es el baño diario, que es una costumbre de nuestra cultura. No todas las culturas acostumbran a bañar a sus bebés diariamente. Es importante que el baño se haga a la misma hora todos los días para que forme parte de la rutina diaria. Algunas familias prefieren bañar a sus bebés al medio día, mientras que en otras familias prefieren hacerlo antes de su última comida del día del bebé.

### ¿Por qué es importante la rutina diaria?

Porque el bebé va internalizando el orden de la rutina. La repetición y la constancia del horario le van dando cierta seguridad frente a la incertidumbre de la vida.

Ya para los seis meses, un bebé estará comiendo cinco veces al día y dormirá de seis a ocho horas durante la noche. Es muy importante que desde ahora el niño intuya de que hay una noche, o un período de descanso más largo, sin claridad y con menos ruido que durante el día.

### La hora de dormir.

El establecer la hora de dormir desde los siete u ocho meses es una de las cosas más importantes que puede hacer una madre, tanto para ella como para su hijo más adelante. Vamos a suponer que Ud. escoge las 7:30 p.m. como la hora para acostar a su hijo o las 8:30 p.m. a más tardar. Esta es una hora y una costumbre que su hijo puede mantener durante la etapa pre-escolar y durante la escuela primaria. De esta manera Ud. puede asegurarse de que su hijo dormirá las diez horas que necesita para obtener un buen descanso. Uno de los problemas de muchos niños hoy en día es que no duermen lo suficiente y su rendimiento en la escuela es bajo.

El establecer una hora para acostar a su hijo temprano y mantenerla no es fácil, especialmente para una madre primeriza. Pero los beneficios ¡son enormes! Primeramente asegura el descanso de su hijo y luego, una vez que su hijo se haya acostado, la madre tendrá tiempo para ella y sus intereses. A medida que el bebé va creciendo la rutina diaria se tornará más compleja. Se incluirán la hora de la siesta, las horas de televisión, las idas al parque infantil y, poco a poco, se van introduciendo las normas de conducta y de higiene y los límites.

Los siguientes son ejemplos de límites:

- "Antes de ir al parque o antes de acostarse, hay que recoger el lugar donde ha estado jugando."
- "Hay que lavarse las manos antes de cada comida."
- "Pueden ver únicamente ciertos canales de televisión y solamente ciertos programas."
- "Después de las 7 pm ya no pueden ver televisión."



Hay dos grupos de mamás que tienen dificultades con el empleo de los límites y el establecimiento de una rutina diaria. Estas mamás son:

- Las que creen que decirle un NO a sus hijos los daña o que el estructurar el día de sus hijos, los oprime.
- Las que no saben cuándo emplear un NO oportunamente o mantener una rutina, porque están agobiadas por el trabajo fuera y dentro de la casa, sin poder concluir todas las tareas a realizar día a día.

Sin embargo, ambos grupos de mamás quieren lo mejor para sus hijos. Las primeras suelen leer mucho, les gusta estar informadas y quizás hayan sido influenciadas por libros que dicen que pueden criar a sus hijos sin restricciones para así no coartar su creatividad y espontaneidad.

Siguiendo esta línea, es importante destacar que sus hijos crecerán y pasarán trabajo adaptándose a una realidad exterior conformada por varias normas y límites. Y que un poco de rutina diaria y límites no dañan. Al contrario, todo niño necesita límites. Le dan al niño seguridad y la posibilidad de utilizar su energía en juegos y actividades creativas en vez de utilizar su energía tratando de descubrir dónde están los límites y hasta dónde pueden llegar.

A las mamás del segundo grupo la vida les está exigiendo muchísimo: ayudar a mantener su familia con el fruto de su trabajo, dejar a los niños en su guardería, ir al trabajo, luego pasar a recogerlos, y encargarse de los quehaceres de la casa. Para estas madres la vida es estar en una constante tensión y presión.

Es importante que a pesar de todo, puedan esforzarse en introducir una rutina y ciertos límites en la vida de sus hijos y mantener dicha rutina, para así aliviar la tensión en la familia y para que sus hijos mejoren su rendimiento en la escuela.

Como expliqué anteriormente, la rutina es fácil establecerla cuando los niños son pequeños. No obstante, si sus hijos tienen cuatro años o más pueden establecer la rutina diaria y ciertos límites a través de la "Reunión Familiar".

Procedan poco a poco, escojan la parte del día que más les preocupa. Escuchen a sus hijos, busquen sus opiniones y su cooperación, hágalos participes de las decisiones acerca la rutina diaria y los límites y tendrán su cooperación y compromiso. **¡NO ES DIFÍCIL! Y SUS HIJOS SE LO AGRADECERÁN!**