

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white top, leaning over a baby. She is kissing the baby on the forehead. The baby is lying down, looking up at the woman. The woman's hand is visible, resting on the baby's chest, wearing a silver ring. The background is slightly blurred, showing a teal object.

Las **rutinas** lo hacen feliz

Incorporarlas a la vida del bebé implica un proceso de aprendizaje también para los adultos. Luego, el esfuerzo da recompensas a grandes y chicos.

Ahora que tu bebé comenzó a gatear, a dormir más horas y a interactuar curioso con su entorno, los días ya no serán tan caóticos y es tiempo de comenzar a establecer algunas rutinas. Ellas son un pilar primordial de la crianza y, además, te permitirán ir recuperando tus espacios personales.

Las rutinas simplifican la inserción del pequeño en el mundo que lo rodea, lo ayudan a organizar su memoria y a anticiparse a lo que va a ocurrir. Ellas sientan las bases de los límites y requieren de disciplina, pero también de apertura y adaptación. La disciplina no es instantánea, es un proceso de aprendizaje también para los padres que, paulatinamente, mediante paciencia y ensayos, van encontrando las dinámicas más eficaces para cada familia.

«Presentarle el mundo en pequeñas dosis facilita la confianza del bebé en sus cuidadores y le da sensación de protección, todo lo cual colabora con su estabilidad emocional y organización mental. Anticipar acontecimientos que se repiten le permite calcular relajado cuándo va a ser el reencuentro con mamá y con papá o con sus hermanos y esto es un ordenador personal y un moderador de la angustia por la separación de ellos. Es importante integrar a toda la familia en la rutina junto con el bebé e integrar al bebé de a poco en la rutina de la familia», explica la psicoanalista Judith Roitenberg, miembro del Área de Niñez y Adolescencia de AEAPG (Asociación Escuela Argentina de Psicoterapia para Graduados).

Cómo y cuándo arrancar

Un buen momento para comenzar a distinguir distintas rutinas o momentos a lo largo del día es a partir de los seis meses de edad. La clave del éxito es la constancia: a mayor constancia, mayor capacidad del pequeño para asimilarlas y aprenderlas. Todos los cuidadores del bebé deben seguir las mismas pautas, no solamente los padres, de lo contrario, sería muy desconcertante para él. Para los adultos, este aprendizaje también requiere esfuerzo, no es tarea fácil, y a veces hasta se necesita un acompañamiento profesional para que resulte exitoso.

Sin embargo, el esfuerzo tendrá su recompensa: pronto notarás que las rutinas facilitan la convivencia, previenen problemas de conducta y evitan discusiones familiares. Por eso, conviene adoptarlas cuando tu hijo todavía es un bebé pero ya no recién nacido, e ir instaurando otras nuevas poco a poco, a medida que va creciendo

y sus actividades se van diversificando (deberes del cole, actividades extraescolares, amigos...).

Te damos algunos consejos para ir instalando las rutinas básicas de crianza del bebé. Tené en cuenta que, como nos explica la licenciada Judith Roitenberg: «Las rutinas son la búsqueda de un equilibrio, sin rigideces ni forcejeos para que se cumplan a toda costa. Todo comportamiento exagerado o extremo se puede convertir en malestar y coerción e iniciar un problema que no era tal hasta el momento. La mamá y el bebé deben ir conociéndose... La vida de la familia, además, es dinámica y si hay varios hijos, las recomendaciones deben adecuarse a la convivencia».

El baño por la noche, antes de acostarlo

El contacto con el agua tibia es un relajante natural que activa toda la sensorialidad táctil y térmica del bebé. Durante el baño, el pequeño goza de su cuerpo desnudo y de su movilidad corporal en el agua. Además de relajarlo, mentalmente lo irá asociando con el fin de la jornada y predispondrá su organismo a conciliar el sueño más fácilmente.

«El baño también es un momento oportuno para que el bebé juegue con materiales blandos, frascos plásticos en desuso, juguetes que flotan, esponjas limpias. Todos objetos entretenidos para explorar, el momento además puede usarse para jugar con quien lo baña», propone la psicóloga de AEAPG.

Los rituales para dormir pueden incluir otras rutinas como una caja de música suave, canciones, acunarlo, acariciarlo con mimitos en la espalda, cabeza, pancita, acompañarlo un rato, leerle. «Hay variados recursos para que el bebé se relaje y ese es un descubrimiento a experimentar juntos entre padres e hijos para ver cuál les da mejores resultados. Lo principal es encontrar aquello que mejor les resulte a la mamá y a la familia para que se sostenga en el tiempo, y se transforme en un espacio habitual que relaje», explica la licenciada Roitenberg.

¡Es hora de jugar!

El juego es vital para el desarrollo saludable de los chicos. Apagar celulares y televisión al menos una vez al día para compartir propuestas lúdicas con tu bebé es importantísimo. A través del juego se nutre el vínculo, el bebé explora el mundo, aprende, se relaciona, fortalece su autoestima y se siente feliz. Además, los juegos adecuados a la edad estimulan las habilidades motoras gruesas y finas, el lenguaje y las capacidades socioafectivas. →

¿Lo sabías? El agua tibia relaja a los bebés porque les recuerda a su vida intrauterina, en la que todo era bienestar y placer. De ahí, su eficacia para adormecerlos por la noche.



 #RutinasDelBebé



¿Lo sabías? Los bebés necesitan pequeñas pausas en las que se entretienen consigo mismos, mirando su habitación, escuchando las voces de la casa, estudiando su cuerpo o un juguete. Por ejemplo, les divierte mucho investigar con detenimiento sus pies. En estos ratos no necesitan estímulos adicionales.

Así como hay momentos de quietud, también hay otros para jugar. Es importante que sepas reconocer cuándo tu bebé está alerta y preparado para aprender y jugar y cuándo prefiere que no se lo moleste. Si tu hijo está tranquilo y atento, podrá interesarse y disfrutar de la propuesta. Pero si se encuentra inquieto y activo (lloriquea, se retuerce, agita sus extremidades), es señal de que probablemente la estimulación está siendo excesiva y necesita un descanso u otro tipo de atención (comer, dormir, mimos). Considera que muchos estímulos al mismo tiempo pueden hacer que el bebé se desoriente con tanto a la vez. Por otro lado, darle un juguete muy simple a un chico puede no representarle un desafío, no motivarlo. Y ese juguete terminará en un rincón. Lo mismo puede ocurrir si el juego representa algo muy complejo porque le resultará frustrante.



Las comidas: un ritual para disfrutar

El momento de comer tiene valor social para nuestra cultura porque en él transcurre un intercambio ameno. Es importante que puedas transmitirle a tu bebé esta alegría de saborear el plato preparado para él, incluso si come solo con un adulto.

Respetar dentro de lo posible los horarios para comer ayuda a regular el apetito, aunque si el bebé siente hambre fuera del horario establecido, se pueden dar colaciones entre comidas. Un bebé bien alimentado no se desnute por un almuerzo que no desea, ni se ve en peligro si pica algo saludable antes de comer.

¿Lo sabías? Numerosos estudios pediátricos demuestran que los chicos que tienen rutinas

ordenadas de comidas son menos propensos al sobrepeso y a sufrir problemas intestinales. Además, ordenar la ingesta en chicos y adultos ayuda a resolver problemas de constipación.

El sueño: cada mamá con su librito

Algunas rutinas pueden ayudar a tu bebé a diferenciar el día de la noche, preparando así su organismo para momentos de mayor o menor actividad que se acoplen a la dinámica de la casa y a las necesidades de descanso de todos.

Cada mamá debe ir probando cuáles son las rutinas que funcionan con su bebé. Si el chupete, si el muñeco de dormir, si bajar la luz de la habitación, etc. A algunos bebés los adormece tener siempre la misma melodía suave de fondo o que les lean un cuento. En general, para que estos elementos no pierdan su poder somnífero, se los reserva para el momento clave del día.

Algunas mamás encuentran eficaz acostumbrar al bebé a que duerma las siestas en un cuarto en el que hay claridad y llegan los ruidos de la casa, por ejemplo. Y por la noche, en cambio, lo acuestan en la cuna con su pijama puesto, en penumbras y silencio.

¿Lo sabías? Que tu hijo vaya reduciendo progresivamente el número de horas de sueño diurno no significa que deba prescindir de la siesta del mediodía. Los expertos en sueño infantil recomiendan que esta se mantenga hasta los cinco años, porque han comprobado que los chicos que respetan la siesta llegan a la noche más relajados, se duermen antes y tienen un sueño más reparador que los que no pegan ojo en todo el día.

De paseo: un mundo de sensaciones

Siempre es bueno salir a pasear y disfrutar del aire libre, más aun viviendo en espacios reducidos. Sería ideal poder hacer dos paseos diarios, uno por la mañana y otro, por la tarde. El de la mañana antes de comer, aunque el bebé vaya en el cochecito y no haga ejercicio físico, le abrirá el apetito (seguramente, por la mayor oxigenación). El paseo de la tarde, después de la merienda, puede ser un momento de gran disfrute con la pancita llena.

¿Lo sabías? Cambiar de aire, conocer y mirar el afuera estimula el contacto con los otros, la exploración de la naturaleza. Ir a la plaza, conocer el vecindario, hacer las compras con mamá o ir al banco son conocimientos que le permiten al bebé adueñarse mental y emocionalmente de sus espacios cercanos y distantes. Así, el mundo exterior puede ser potencialmente un lugar confiable donde vivir e investigar. **SP**