

Rutinas y estructura en casa



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Cómo crear rutinas que funcionen sin convertirlas en una batalla

Las rutinas no son rigidez: son estructura. Para un niño, saber que viene después reduce la incertidumbre y le da una sensación de control sobre su mundo. Cuando las rutinas funcionan bien, **las batallas diarias disminuyen** porque el niño no tiene que decidir (ni negociar) cada paso. Esta guía ofrece orientación práctica para diseñar rutinas que se sostengan en el tiempo sin generar conflicto.

POR QUE LAS RUTINAS AYUDAN A LOS NIÑOS

- **Reducen la ansiedad:** cuando un niño sabe que después de cenar se bana, lee un cuento y se acuesta, no necesita preguntar "¿y ahora que?" ni resistirse a lo desconocido. La previsibilidad calma.
- **Favorecen la autonomía:** una rutina bien establecida permite que el niño haga las cosas por sí mismo sin esperar instrucciones constantes. Esto le da confianza.
- **Disminuyen las luchas de poder:** no es el adulto quien manda, es la rutina. "No soy yo quien dice que toca recoger, es lo que hacemos siempre después de jugar". Esto despersonaliza el conflicto.
- **Ayudan a regular el cuerpo:** horarios regulares de sueño, comida y actividad física estabilizan el reloj biológico del niño, lo que tiene un impacto directo en su estado emocional y su capacidad de atención.

CÓMO DISEÑAR UNA RUTINA QUE FUNCIONE

- 1 **Identifica los momentos críticos.** La mayoría de los conflictos se concentran en cuatro momentos: la mañana (vestirse, desayunar, salir a tiempo), la vuelta del colegio (deberes, merienda), la hora del baño y la hora de dormir. Empieza por el momento que más tensión genera en tu casa.
- 2 **Hazla visual.** Los niños procesan mejor la información visual que la verbal. Crea un panel con imágenes o pictogramas que muestren los pasos en orden. Puedes usar fotos reales del niño haciendo cada paso. Pega el panel a su altura, donde lo vea.
- 3 **Se concreto y realista.** En lugar de "preparate para el cole", desglosa: 1) vestirse, 2) desayunar, 3) lavarse los dientes, 4) coger la mochila. Cada paso debe ser una acción clara que el niño pueda verificar por sí mismo.
- 4 **Involucra al niño.** Deja que participe en el diseño: que elija el orden de algunos pasos, que decore el panel, que sugiera ideas. Cuando un niño siente que la rutina es "suya", la sigue con más facilidad.
- 5 **Permite flexibilidad.** Una rutina no es un horario militar. Si un día todo se retrasa, no pasa nada. Lo importante es mantener el orden de los pasos, no la hora exacta. La flexibilidad evita que la rutina se convierta en otra fuente de estrés.

IDEAS POR MOMENTO DEL DÍA

- **Mañana:** deja la ropa preparada la noche anterior. Usa un temporizador visual (reloj de arena o aplicación) para que el niño vea cuanto tiempo tiene. Evita pantallas antes de salir de casa: capturan la atención y dificultan las transiciones.
- **Tarde:** establece un orden claro: merienda, descanso libre (15-20 min), deberes, juego. El descanso después del colegio es fundamental: el niño necesita descomprimirse antes de rendir académicamente.
- **Noche:** empieza la rutina de sueño siempre a la misma hora. Baja la intensidad de la luz y el volumen de la casa progresivamente. Un ritual predecible (baño, pijama, cuento, canción, buenas noches) le señala al cuerpo que es hora de dormir.

EVITAR	PROBAR EN SU LUGAR
"¡Date prisa, que llegamos tarde!" (repetido 10 veces)	Usar un temporizador visual y dejar que el niño gestione su tiempo
Imponer una rutina sin explicarla ni negociarla	Diseñar la rutina juntos y dejar que elija algunos detalles
Cambiar la rutina cada semana	Mantenerla estable al menos 3-4 semanas antes de ajustar
Esperar perfección desde el primer día	Celebrar los pequeños avances: "Hoy te has vestido tu solo, genial"

EJEMPLO PRÁCTICO

La familia de Lucía (8 años) llevaba meses con mañanas caóticas: gritos, prisas y llegar tarde al colegio casi todos los días. Decidieron crear un panel con cinco pasos ilustrados con fotos de Lucía: vestirse, desayunar, dientes, mochila, zapatos. Lo pegaron en la puerta de su habitación. Las primeras mañanas, su padre la acompañaba paso a paso señalando el panel. A la segunda semana, Lucía ya miraba el panel sola y iba haciendo los pasos. Las mañanas no son perfectas, pero los gritos desaparecieron. Cuando se retrasa, su padre solo dice: "Mira el panel, ¿en qué paso vas?".

PARA RECORDAR

Una buena rutina no es la que se cumple al 100% todos los días, sino la que da al niño un marco predecible en el que moverse con seguridad. El objetivo no es controlar, sino sostener. Cuando el niño sabe que viene después, puede relajarse y colaborar.