

Rutina para ir a dormir

Muchas veces a nuestros peques se les dificultan mucho completar la rutina para la hora de ir a dormir, se les olvida que deben cepillarse los dientes o se levantan constantemente porque quieren ir al baño o tienen sed. Por lo mismo, se recomienda establecer una rutina de sueño desde edades tempranas.

Aquí te presentamos una serie de “pasos” que puedes utilizar con tu peque para facilitar la rutina por las noches. Te recomendamos que las imprimas, recortes y coloques en algún lugar visible.

Es importante que le comentes a tu hijo/a que esta rutina le permitirá aprovechar mejor su hora de dormir. Además, al finalizar la semana pueden comentar si logró ejecutar la rutina todos los días o si presentó mayor dificultad con algún aspecto.

Una rutina u horario visual presenta al niño, por medio de imágenes, las actividades que se realizarán durante el día o en un momento concreto del mismo. Por lo mismo, permite al niño desarrollar hábitos y predecir lo que sucederá en su entorno. La predictibilidad ofrece seguridad al niño.

Las rutinas visuales también reducen los conflictos y batallas de poder, pues los niños disfrutan de colocar un ✓ en las actividades ya realizadas.

Además, por medio de las rutinas visuales pueden desarrollarse las funciones ejecutivas como el manejo del tiempo, la planificación y priorización.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



¿Cómo crear la rutina visual?

La rutina visual deberá marcar los pasos a seguir a lo largo de la actividad. Se recomienda que la rutina visual esté emplastificada y que se utilice velcro para colocar los cheques (✓).



Una vez creada, deberás presentarla y explicarla a tu hijo. El objetivo es que tu hijo vaya colocando un cheque (✓) cada vez que complete uno de los pasos presentados en la rutina visual.



La rutina permitirá a tu hijo comprender la instrucción brindada, así como, a partir de la práctica, afianzar hábitos como la higiene y el orden.

Puedes dar click [aquí](#) para ver un ejemplo de rutina visual. Te invitamos a utilizar las siguientes imágenes para crear tu propia rutina visual.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



¿Qué actividades componen una rutina para dormir?

La rutina de sueño debe comenzar aproximadamente a la misma hora cada noche. Se debe establecer una hora concreta para cada actividad e intentar seguirla. La consistencia es la clave.

Es importante iniciar con la rutina eliminando el ambiente estimulante, es decir, reduciendo el nivel de actividad. Por esto, se recomienda incluir actividades de relajación o juegos con poco movimiento (ejemplo, armar un rompecabezas) por lo menos 30 minutos antes de iniciar la rutina para dormir. Algunas ideas de actividades de relajación son: masaje calmante, leer un cuento, cantar una canción, entre otras.

Las actividades de relajación permiten poner una pausa al estrés o sobreestimulación que pueden estar experimentando los niño/as y los prepara para conciliar el sueño.

A continuación, podrás encontrar los pictogramas para crear tu propia rutina para ir a dormir.



@kidsunderstanding



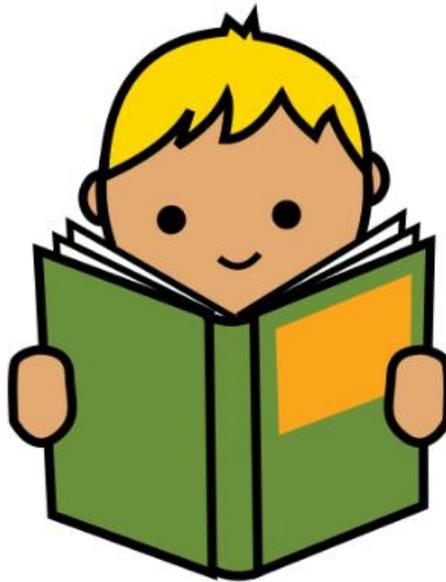
Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



Leer un cuento



Armar un rompecabezas



@kidsunderstanding

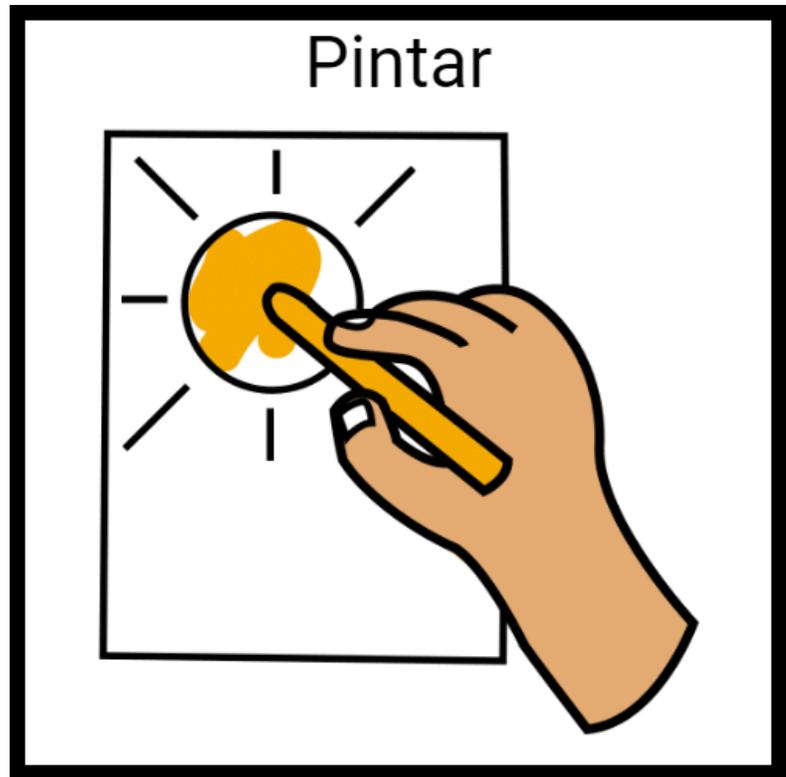


Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.





@kidsunderstanding



Understanding Kids



<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

1



2



@kidsunderstanding



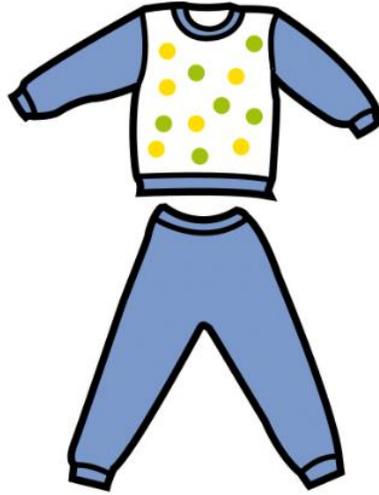
Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



Ponerse la pijama



3

Colocar la ropa sucia en el cesto de la ropa



4



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



5



6



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

