

# INFANCIA EN PANDEMIA

## HÁBITOS Y RUTINAS DURANTE LA PANDEMIA

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER LAS RUTINAS EN CASA?

Las rutinas son la base del desarrollo cognitivo y emocional de todos los niños y niñas. Es importante iniciarlas desde el momento de nacer. Los niños y niñas necesitan poder predecir.

Las rutinas les permiten comprender el mundo que los rodea, saber qué esperar y adquirir confianza en sí mismos y en los otros. Estas no deben ser rígidas. Pueden ser vistas como un elástico: contienen, pero no aprietan.



### ¿CÓMO CUIDAR LAS RUTINAS DIARIAS?

LO IMPORTANTE ES VER LO QUE VAN NECESITANDO

De esta manera ellos o ellas se sentirán seguros y protegidos

LAS RUTINAS PROPORCIONAN HÁBITOS REPETITIVOS

Estos ayudan a construir equilibrio emocional, que les proporciona un mecanismo importante para la educación y la construcción de su personalidad

MANTENER LAS HORAS DE COMIDA

Mantener un horario de comidas tiene beneficios a nivel físico, ya que acostumbra a su estómago a trabajar a ciertas horas y ahorrar energía. A nivel intelectual los estimulará a ser más metódicos. Es importante definir un lugar para comer.

CUIDAR LOS HORARIOS DE SUEÑO

La cantidad de horas de sueño necesarias variarán según la edad del infante. Es importante evitar el uso de aparatos electrónicos un par de horas antes de dormir.

### ALGUNAS RUTINAS IMPORTANTES SON:

-  **Levantarse todos los días a la misma hora**
-  **Rutinas de actividades físicas:** mantenerse activo evita la ansiedad, mejora el humor y el sueño.
-  **Rutinas de higiene:** Al estar en la casa se puede fomentar la autonomía solicitándole a los niños limpiar lo que ensuciaron, recoger juguetes... Para los más pequeños es importante mantener un horario para el baño, asolearse, alimentación....
-  **Lavarse las manos entre cada cambio de actividad**