

curú

- Consejos de crianza -



# ESTABLECER *rutinas en la familia*

# RUTINA

## Armonía

Las rutinas generan seguridad, bienestar y permiten anticipar lo que va a suceder.



*¡Establece una rutina de horarios y hábitos!*

En la medida de lo posible y realista a tu forma de ser, *sé muy constante.*



*En esta revista de crianza  
encontrarás respuesta  
a preguntas como:*

¿Por qué son importantes las rutinas? .....	<b>Pág. 4</b>
¿Cómo mejorar las rutinas en casa? .....	<b>Pág. 12</b>
¿Cómo funciona la descripción con elementos gráficos, las canciones y los juegos? .....	<b>Pág. 25</b>
Ideas principales .....	<b>Pág. 31</b>

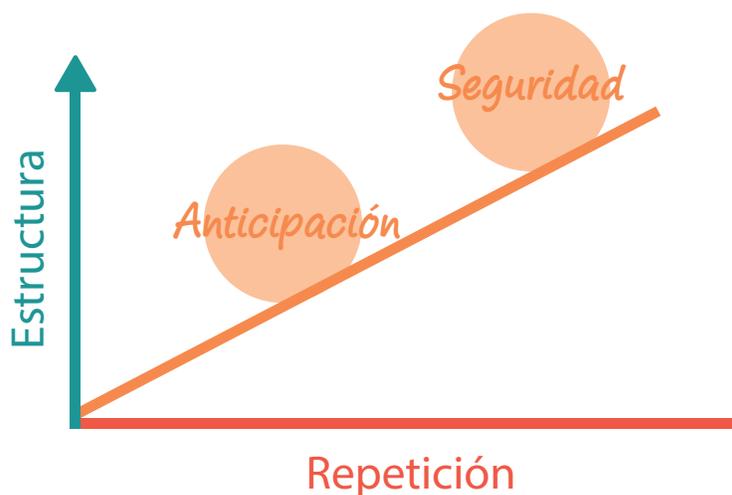
- Consejos de crianza -

# ¿POR QUÉ SON *importantes* LAS RUTINAS?

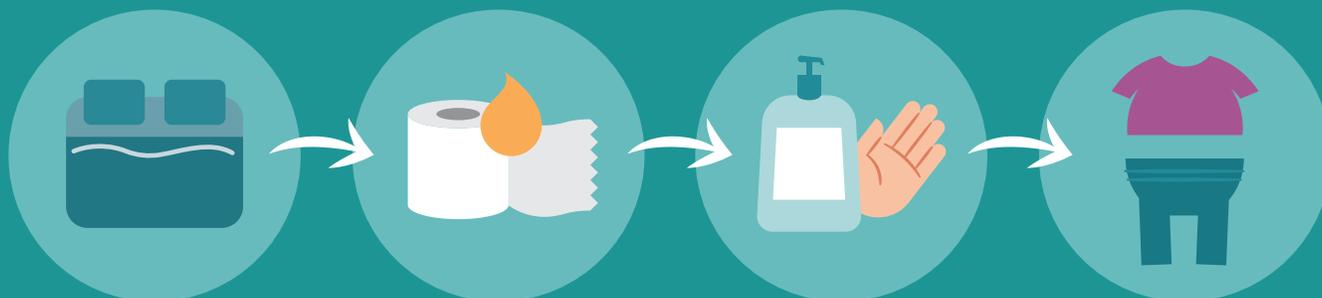
---



# ORGANIZAR TU DÍA Y EL DE TU NIÑA O NIÑO *resultará en mayor armonía*



**Los hábitos repetitivos le ayudan  
a construir un equilibrio emocional.**



Despertar

Ir al baño

Lavarse las  
manos

Vestirse

# La historia de dos chefs CON MUY DIFERENTE RUTINA

## Había una vez...

dos chefs con hábitos muy diferentes:  
Benjamín, un chef muy exitoso que adquirió  
en casa habilidades para la vida y Jorge, un  
chef que creció sin rutinas, sin estructura y  
ahora batalla mucho en su restaurante.



Visita  
[www.proyectodei.org](http://www.proyectodei.org)  
para descargar  
canciones, ideas y  
juegos para ayudarle.

# La historia de dos chefs CON MUY DIFERENTE RUTINA



→ **Benjamín** -

es un CHEF muy exitoso:

- \* Piensa una receta
- \* Elabora un plan de trabajo
- \* Calcula los ingredientes y el costo
- \* Prepara su cartera y las bolsas
- \* Sale a hacer las compras
- \* Adapta lo que olvida o no encuentra
- \* Cocina paso a paso
- \* Sirve el platillo
- \* *Recibe felicitaciones*
- \* Levanta la cocina
- \* Piensa como mejorar la receta

*Benjamín: planea, calcula, ejecuta, cierra y cosecha.*

# La historia de dos chefs CON MUY DIFERENTE RUTINA

→ Jorge

es un CHEF que batalla



- \* No se decide por una receta
- \* Se va al mercado... olvida las bolsas y hasta la cartera
- \* Consigue que le vendan de fiado
- \* Olvida la receta que tenía en mente
- \* Pica un poco y se come otro poco
- \* Empieza a sentirse triste y desorganizado
- \* Le preocupa que no tenga éxito su fonda
- \* Pelea con su mujer porque lo crítica
- \* Decide irse a dormir. Mañana será otro día
- \* Entre sueños, no se decide por una receta

## Benjamín

ha desarrollado habilidades para la vida.

## Jorge

**no** ha desarrollado habilidades para la vida.

**Podemos imaginar que vivieron en hogares muy diferentes**

### LA CASA DE BENJAMÍN

- ✓ Rutinas
- ✓ Un mundo predecible
- ✓ Cariño sin sobreprotección
- ✓ Reglas y límites claros
- ✓ Mirada cálida
- ✓ Orgullo de logro
- ✓ Espacio para equivocarse y aprender

### LA CASA DE JORGE

- ✗ Sin rutinas
- ✗ Un mundo caótico
- ✗ Sobreprotección, no lo dejaban hacer cosas solo
- ✗ No había límites
- ✗ No miradas cálidas
- ✗ Dudas de su capacidad
- ✗ Rudeza ante los errores



*Las rutinas generan*  
**SEGURIDAD,**  
*tu niño o niña mostrará más disposición*  
**A COLABORAR.**

*Algunas ideas  
de lo que  
puedes decirle*

**Cuando termines  
de jugar,  
te irás a bañar.**

**Cuando acabe  
de leerte el cuento,  
te llevaré a la cama.**

**Cuando termine  
de cantar la canción,  
te sacaré de la tina.**

## HORARIOS Y RUTINAS

*Comer, bañarse, jugar, dormir*

## SEGURIDAD

*Un mundo predecible  
que alimenta la autosuficiencia*

## DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

*Adquisición de funciones ejecutivas*

### ¡ESTABLECE UNA RUTINA DE HORARIOS Y HÁBITOS!

---



Una niña o niño con rutina, no gasta energía intentando adivinar qué sucederá, tratando de conseguir más tiempo de juego o privilegios especiales.



- Consejos de crianza -

# ¿CÓMO MEJORAR *las rutinas* EN CASA?

---



Si tu estilo no es muy ordenado, no te culpes.  
Puedes empezar, poco a poco,  
con metas concretas y compartiendo reglas  
con tu niña o niño.

---

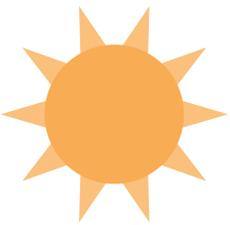
*De acuerdo  
a tu estilo de vida  
puedes diseñar  
horarios y rutinas  
que sean accesibles  
y realistas.*



# Momentos clave para **ORGANIZAR UNA RUTINA**

Estos momentos del día son ideales para generar buenos hábitos de convivencia y autosuficiencia.

*Hora de...*



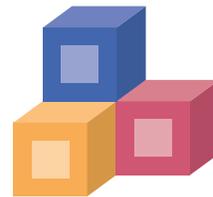
**DESPERTAR**



**COMER**



**LAVARSE**

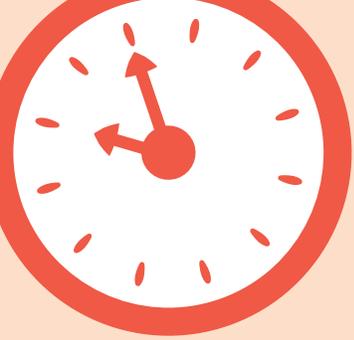


**JUGAR**

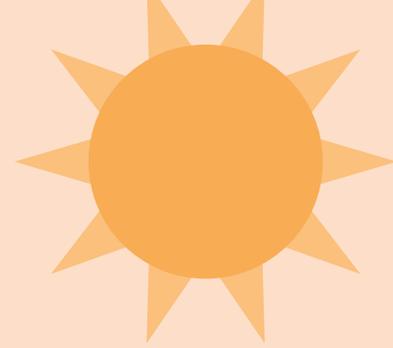


**DORMIR**

*Jugando, cosecharán la  
armonía que da la estructura.*



# La hora de **DESPERTAR**



## 1. Planea:



Para evitar prisas, pleitos y caos, despierten un poco antes de lo usual. La tranquilidad y la paciencia evitan malos humores.

*"Nos vamos a levantar mañana más temprano para no correr".*

## 2. Calcula:



Piensa lo que pueden necesitar de ropa, comida, higiene y escuela en la mañana. Deja preparado lo más que se pueda desde la noche anterior y platica acerca de las tareas de cada quién en la mañana.

*"Vamos a dejar listo el uniforme de la escuela y mañana me ayudas con los manteles".*

## 3. Ejecuta:



Lleva a cabo la rutina para levantarse y asigna tareas para cada miembro de la familia de acuerdo a la capacidad de su edad.

*"Ayúdame con los manteles mientras sirvo el desayuno".*

## 4. Cierra:



Dentro de lo posible, recojan un poco la casa. Vayan poniendo un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

*"Cuando acabes de comer, recoge tu plato".*

## 5. Cosecha:



Disfruten empezar el día con juegos y alegría. ¡Canten! La emoción con la que salgan de casa marcará mucho el tono de arranque del día.





# La hora de **COMER**



La hora de la comida es un buen momento para generar buenos hábitos de convivencia y de autosuficiencia.

## 1. Planea:



Establece un rango de horario para las principales comidas del día. Piensa en raciones pequeñas y variadas\* evitando obligar, pero poniendo límites.

*"Si no comes a la hora de la comida, podrás cenar, pero no habrá golosinas a media tarde".*

## 2. Calcula:



Piensa en el número de lugares, tipo de platos y cubiertos que puedes necesitar.

*"Viene la abuela a comer, así que vamos a necesitar 5 lugares".*

## 3. Ejecuta:



Pídele a tu niña o niño que te ayude a poner la mesa. El orden y secuencia le prepara a ubicar elementos en el espacio y esto es un precursor de lectura.

*"Aquí va el mantel, aquí el tenedor, aquí la cuchara, aquí la servilleta".*

## 4. Cierra:



Recojan la mesa. Cuando te ayuda, va adquiriendo autonomía poco a poco.

*"Cuando acabes de desayunar, recoge tu plato".*

## 5. Cosecha:



Disfruten de comer en compañía, compartiendo. Recuerda las memorias gratas alrededor de la cocina de tu infancia.

*"Disfruto mucho comer en familia".*



\*El plato del buen comer es nuestro amigo y guía.

# Receta para una barriga llena Y CORAZÓN CONTENTO

Muchos pleitos se resuelven cuando tu niña o niño participa de algún modo en la elaboración de los alimentos. Pregúntale cómo pueden preparar los alimentos y pide que te ayude.

Invítale a participar en la medida de su habilidad. Irá teniendo noción del proceso de cocinar.

*"Vamos a preparar agua de limón"*

*"¿Qué necesito para hacer agua de limón?"  
Agua, azúcar, limón.*

*¿Qué hago primero, después y por último?  
Te compartimos la canción de Agüita de limón\*:*

*Agüita de limón, vamos a preparar agüita de limón.  
Primero pongo el agua,  
primero pongo el agua,  
vamos a preparar agüita de limón.*

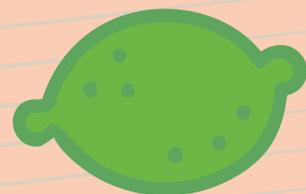
*Después pongo el azúcar,  
después pongo el azúcar,  
vamos a preparar agüita de limón.*

*Aprieto el limón. Shhhhh  
Aprieto el limón. Shhhhh*

*Vamos a preparar, agüita de limón.  
Ahora la revuelvo,  
por último, la tomo,  
por último, la tomo.*

*Que rica me quedó mi agüita de limón.*

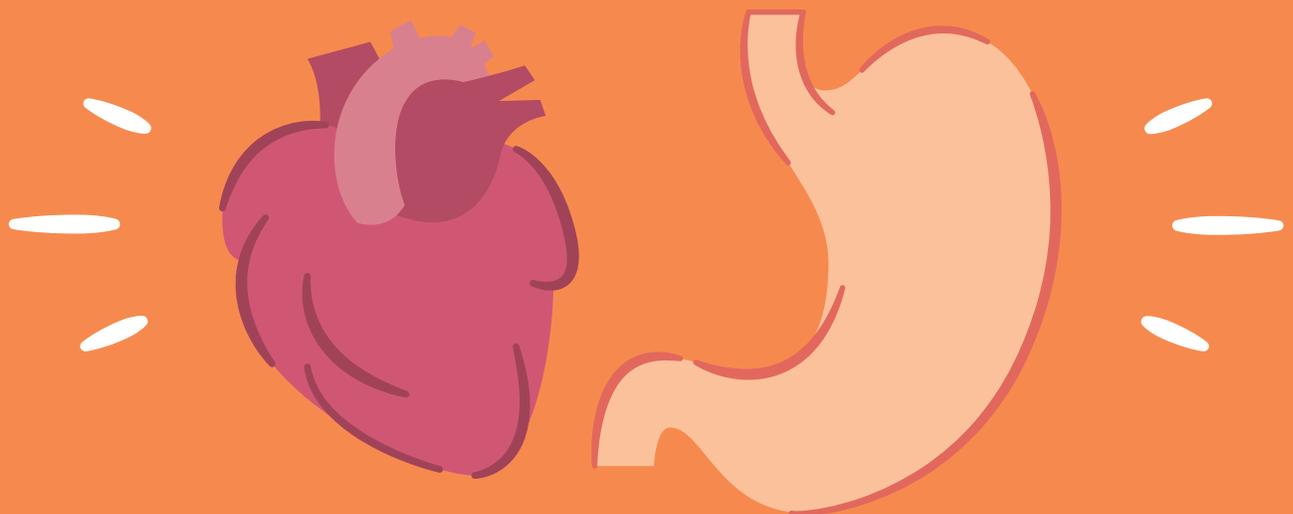
*\*Ana Paula González Contró. Equipo DEI.*



- Consejos de crianza -

**LA HORA**  
*de la comida*  
**ES UNA HORA**  
*alegre,*  
**ALIMENTAMOS**  
*a la panza*  
*y al corazón*

---

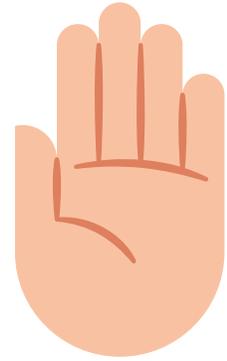


¡A LA HORA DE LA COMIDA,



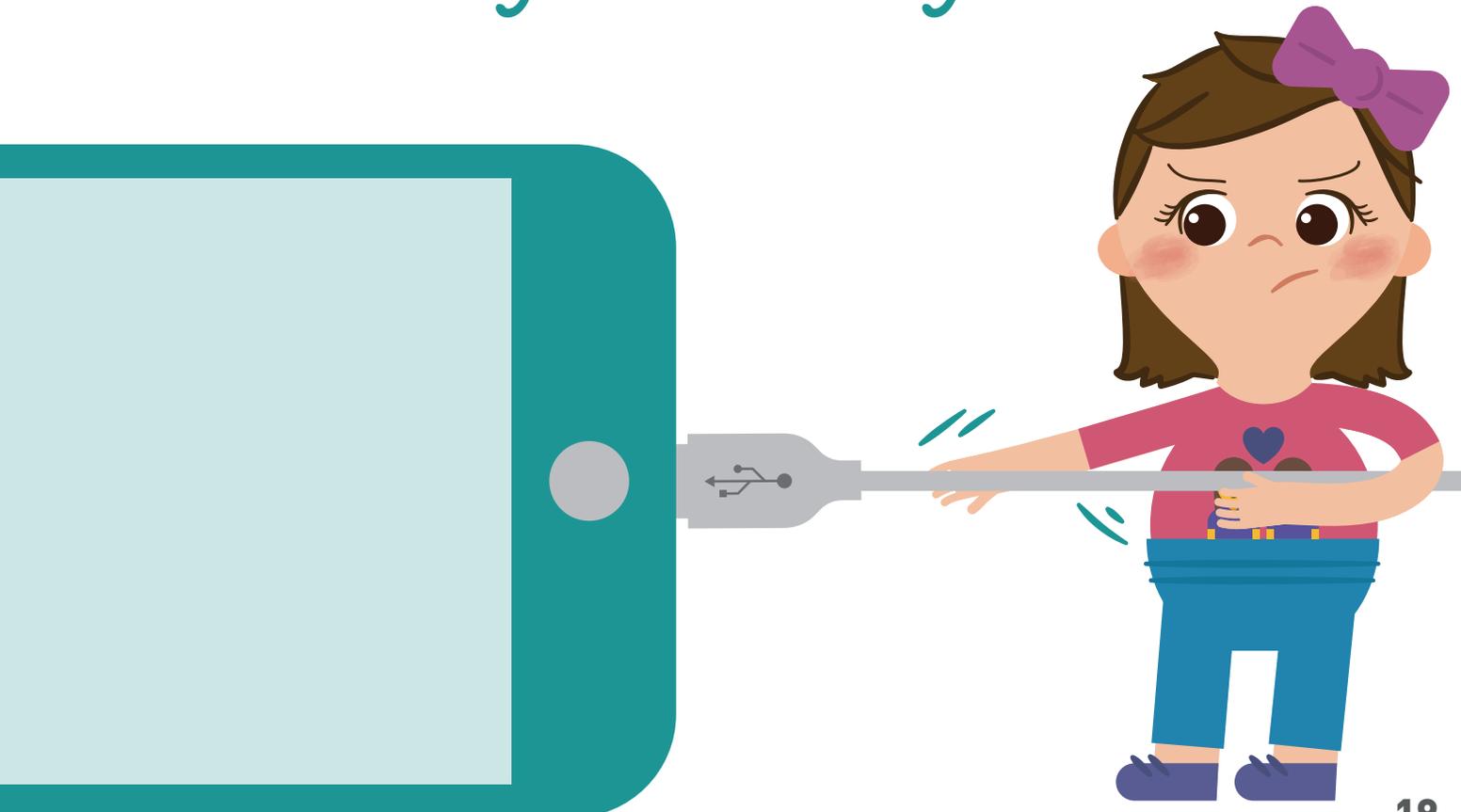
OJO

con las pantallas!



Es muy importante la costumbre de evitar la televisión, celulares y pantallas que bloquean la comunicación y la creatividad.

*Que la conexión personal  
le gane a la digital*





# La hora de **LAVARSE**



## 1. Planea:



Revisa si en tu hogar esta actividad ya está establecida, si no lo está, es el momento. ¡Ojo! A los chiquitos no les gusta salirse del baño, mientras que a los grandes no les gusta bañarse porque pierden tiempo de juego. Dale opciones y pon una señal para la hora de la salida del baño.

*"¿Te quieres bañar con esponja o con zacate?"*

## 2. Calcula:



Prepara lo que necesite. Tal vez un banquito para alcanzar el lavabo o algunas imágenes para ver el proceso de lavado de dientes. Aprovecha para hacer un juego de memoria, irá representando en su cabeza los elementos de planeación.

*"¿Qué necesitamos para lavarnos los dientes?  
Necesitamos: cepillo, pasta, agua"*

## 3. Ejecuta:



Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. Lavarse los dientes por lo menos una vez al día, especialmente antes de dormir.

*"Te voy a enseñar cómo debes cepillar los dientes de atrás"*

## 4. Cierra:



Comenta lo rico que huele y lo sano que está su cuerpo limpio. Felicítale por el esfuerzo.

*"Ahora sí puedes comer con esas manos tan limpias"*

## 5. Cosecha:



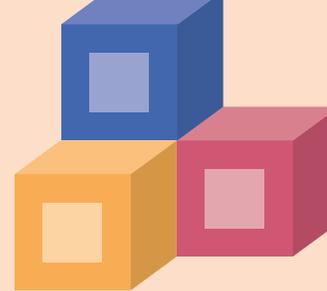
Recuerda que desde muy corta edad es indicado proteger el cuerpo de enfermedades.

*"¡Que bien! proteges tu cuerpo cuando lo mantienes limpio"*





# La hora de JUGAR



El juego libre, así como la interacción contigo o con otros cuidadores, debe ser parte de la rutina de tu niña o niño.

## 1. Planea:



Organiza tu día, trata de integrar actividades. Da tiempo para que juegue.

*"Después de comer, vas a jugar un rato".*

## 2. Calcula:



Destina un espacio para el juego y para organizar los juguetes. Procura que haya elementos interesantes a la mano con los que pueda construir e imaginar. Asigna un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

*"Aquí puedes jugar. ¿Qué quieres construir con estos cojines y estas cajas?"*

## 3. Ejecuta:



Dale libertad de jugar, cuidando los límites de respeto por el espacio, los juguetes y la compañía.

*"Puedes usar todos los cojines del cuarto, no los de la sala".*

## 4. Cierra:



Dale un aviso de cierre con algunos minutos de anticipación. Le dará la oportunidad de prepararse para dejar de jugar y despedirse de sus juguetes.

*"Adiós amiga casita...vamos a guardar, guardar, guardar, los juguetes después de jugar".*

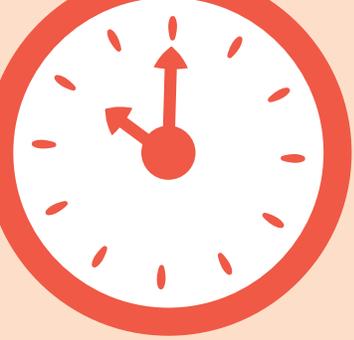
## 5. Cosecha:



Tu niña o niño está adquiriendo hábitos para la vida. Aprenderá a cuidar sus juguetes.

*"¡Listo! ¡Lo logramos!, dejamos todo listo para volver a jugar mañana".*





# La hora de **DORMIR**



Es un tiempo de descanso, no de castigo. Revisa cómo es el momento de ir a la cama en tu casa.

## 1. Planea:



Procura que la actividad de la casa, vaya bajando de intensidad; el ruido, la agitación, las luces, de tal manera que sea lógico irse a la cama.

*"Es hora de bañarte para que puedas cenar y leer un cuento antes de dormir".*

## 2. Calcula:



Observa la hora natural para irse a la cama, cuando se talla los ojos o empieza a bostezar.

*¡Ojo! Si se le pasa la hora natural del sueño, va a "cargar pilas" y le costará trabajo irse a dormir.*

## 3. Ejecuta:



Si su hora natural son las 8 de la noche, debes prever una hora antes para empezar el ritual.

*Podrías empezar a las 7 con la cena, la lavada de dientes y un rato de plática y conexión.*

## 4. Cierra:



Recuerda el día, agradece, comenta y abraza. En esta hora se puede fomentar la lectura. Lee un cuento, o canta una canción de cuna.

*Tu pequeño percibe tu estado de ánimo, si es agitado, no podrá conciliar el sueño.*

Procura acostarle despierta o despierto para que termine de dormir sin ayuda. Establecerá asociaciones de sueño, que no requieran de ti.

## 5. Cosecha:

En la medida en que lo conviertas en un ritual agradable, hará una asociación positiva. Quizá necesite una lucecita para sentir seguridad.



# BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

*son un gran regalo para la vida*



Visita  
la página  
para descargar  
más contenidos de  
crianza positiva  
y estimulación oportuna

# REVISA

*¿Cómo están tus rutinas?  
¿Tu casa es un caos?*

Ya empezaste por lo más importante,  
la consciencia. Ten paciencia e inicia con pequeños pasos.  
Utiliza esta guía para mejorar.

Rutina	✓	¿Qué puedes hacer para establecerla?
Despertar		
Comer		
Lavar		
Dormir		
Jugar		



Prioriza y elige una  
pequeña meta.

Toma acuerdos con tu  
pareja o con otros  
adultos en casa.

*¡Avisa y empieza!*

- Consejos de crianza -

**¿CÓMO FUNCIONA**  
*la descripción con*  
**ELEMENTOS GRÁFICOS,**  
*las canciones y los juegos?*

---



# DESCRIPCIÓN

## con elementos gráficos

Ayuda mucho usar rutinas para describir los pasos que siguen.

Puedes hacer una secuencia con imágenes que expresen lo que va a vivir **primero, después y por último**. Este recurso, es ideal para niñas y niños que no leen pero pueden interpretar fotos o imágenes.

Por ejemplo:



Primero



Después



Después



Después



Por último

# CANTO

También ayuda usar canciones y usar la creatividad para narrar la rutina. No tienes que ser entonado entonada.

A las niñas y niños les encanta cantar, te vas a sorprender.

A lavar, a lavar,  
nuestras manos a lavar,  
con agüita limpiécita,  
nuestras manos a lavar.

A tallar, a tallar,  
nuestras manos a tallar,  
con jabón, ¡qué rico huele!,  
nuestras manos a tallar.

A enjuagar, a enjuagar,  
nuestras manos a enjuagar,  
con agüita limpiécita,  
nuestras manos a enjuagar.

A secar, a secar,  
nuestras manos a secar,  
limpiécitas nos quedaron,  
nos iremos a jugar.

# JUEGO

Para que la rutina no sea algo pesado para ti y para tu niño o niña, puedes jugar a “¿qué necesito para?” y “¿quién se fue?”

*¿Qué necesito para?*

(Realizar una tarea)

Por ejemplo, tomando la rutina de lavarse los dientes:

*¿Qué necesito para lavarme los dientes?*



CEPILLO



PASTA



AGUA

Pones los elementos en orden de izquierda a derecha de la vista de tu niño o niña.

Ahora conecta con el juego:



*Va a estimular su memoria.*

*¿Quién se fue?*

Le pides que cierre los ojos y desapareces un elemento.

Es claro que no harás un juego diario, sería larguísima la rutina, pero estos juegos hacen más amigable la interacción.



## Adapta tu estrategia **A SU EDAD Y ETAPA**

La rutina cambiará de acuerdo a la edad de tu niña o niño, al día de la semana o a circunstancias especiales. Quizá tendrás que hacer pequeños ajustes cuando hay diferentes edades en tu familia.

Es muy distinta la rutina de un bebé pequeño, a la de un niña o niño en edad de transición (1 a 3 años), a la de preescolar o escolar. Permite que tenga cada vez más responsabilidades.

La rutina puede variar en vacaciones, fines de semana o días de fiesta. Es válido disfrutar de días diferentes y novedosos en la vida.



*¡Sé flexible y no te esclavices!*

NINGÚN EXTREMO ES DESEABLE.  
COMO TODO EN LA VIDA,  
ES CUESTIÓN DE **EQUILIBRIO.**

## Observa tendencias a la rigidez

Si te identificas con un perfil rígido, habrá que flexibilizar un poco. La manera de hacerlo, es permitiendo que tu niña o niño participe más, dándole elecciones y delegando tareas de acuerdo a la edad.

La rutina está al servicio de la familia y no a la inversa.

¿Recuerdas a  
Benjamín y a Jorge?



Tú puedes ayudar a que tu niña o niño desarrolle la habilidad de prestar atención, comenzar tareas, planificar, organizar y recordar. Puedes ayudar a ser autosuficiente y a sentir orgullo por sus logros de manera progresiva.

- Consejos de crianza -

# IDEAS

## *principales*

---



# IDEAS PRINCIPALES

- ✳ Las rutinas le dan seguridad a tu niña o niño
- ✳ Siente que su mundo es predecible
- ✳ Desde el nacimiento se beneficia de rutinas para despertar, comer, lavarse, jugar y dormir
- ✳ Una rutina bien establecida, te va a permitir hacer excepciones en vacaciones o fines de semana sin que sea un caos
- ✳ La meta es ir fomentando autosuficiencia
- ✳ Irá desarrollando “funciones ejecutivas”, o “habilidades para la vida”

- *Consejos de crianza* -

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

---

## Otras revistas RECOMENDADAS

### **Alimentar** sanamente

\*

Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado

\*

Conocer y manejar los temidos **berrinches**

\*

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

\*

Cuidar la presencia de la tecnología

\*

### **Cuidarte** para criar

\*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor

\*

Educar e impulsar sin **sobreproteger**

\*

Integrar la presencia de **papá** en la crianza

\*

**Unificar** la crianza entre mamá, papá, abuelos y otros cuidadores

- *Consejos de crianza* -

# **BIBLIOGRAFÍA** *y otras fuentes*

---

# BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana María. 2004. **Ayudando a crecer 0 a 3 años.** Volumen 1. México. Editorial PEA.

Serrano Ana María. 2007. **Ficheros para las estancias y guarderías infantiles Sedesol DIF.** México.

**Center on the Developing Child at Harvard University.** Programa Ready 4 Routines. EUA.

Zavala Alardin, María Luisa. **Taller: Método multi sensorial simbólico.** México

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

**Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

**Proyecto DEI** lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.

COLECCIÓN  
*- Consejos de crianza -*

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los diferentes **temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la creatividad y la imaginación en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner límites con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. **Unificar** la crianza entre mamá, papá, abuelos y otros cuidadores