Los niños, las rutinas y las crisis

Luis Carlos Ochoa Vásquez, Pediatra Puericultor

“Las rutinas diarias son para los niños
lo que las paredes son para una casa:
les dan fronteras y dimensión de la vida”

Rudolf Dreikurs, Educador y psiquiatra

De manera imprevista, sin tiempo de planear nada, los padres de familia se ven abocados a estar todo el día con los niños (lactantes, preescolares, escolares y adolescentes). Además de no poder ir al jardín ni al colegio, está el problema de no poder salir al parque, al supermercado, a la piscina, a visitar los abuelos. Agréguese a lo anterior el ambiente tenso, las malas noticias, la preocupación de familiares, vecinos y amigos.

Todo lo anterior se suma como un riesgo que puede alterar la salud emocional de la familia, pero muy especialmente a los más vulnerables en este delicado campo: a los niños, niñas y adolescentes. Uno de los puntos esenciales para conservar y ayudar a mantener una aceptable estabilidad emocional en los niños es precisamente el de las rutinas, definiéndolas como aquellas actividades que se hacen siempre bajo las mismas circunstancias de modo, tiempo y lugar. Las mismas van desde la alimentación, el sueño, el aseo personal, el orden en la casa, hasta las normas básicas de convivencia: saludar, despedirse, respetar un turno, dar disculpas, acatar normas...

Cuando por alguna razón se alteran dichas rutinas, esto le produce al niño la sensación de desorden, de desconcierto, de que “algo anda mal”, lo que a su vez le ocasiona inseguridad, incertidumbre, temor. Pero además el dejar de hacer una rutina tiene un efecto dominó sobre las demás rutinas. Así, el muchacho que no se levanta a una hora razonable, se le atrasa la hora de desayunar lo que a su vez le impedirá el rato que tenía para jugar o estudiar, etcétera.

Por supuesto que en tiempos de crisis como los actuales, muchas rutinas se alteran o no se pueden ejecutar pero quedan muchas otras que sí se pueden y se deben continuar si se tiene en cuenta su importancia en el crecimiento y en el desarrollo de los niños:

- Las rutinas dan seguridad.
- Dan tranquilidad
- Indican al niño que la situación está bajo control
- Dan estabilidad emocional
- Atenúan los temores reales
- Son una valiosa herramienta para gestionar las emociones

- Aportan perseverancia, constancia, regularidad
- Dan sentido del orden, del que nace la libertad

Es pues altamente recomendable hacer todo lo posible para mantener aquellas rutinas que no impiden cumplir las normas tendientes a controlar la actual pandemia, teniendo en cuenta que sí es válido tener alguna flexibilidad especialmente en los horarios sin que esto signifique que el niño haga una actividad a cualquier hora (no se levanta a las 6, como es habitual, pero sí puede hacerlo antes de las 8, por ejemplo).

Por otra parte es necesario estar alertas porque en estos momentos de crisis, de pérdidas, algunos niños pueden presentar retrocesos en algunas rutinas y hábitos ya logrados como querer dormir otra vez con la luz encendida, pedir que la madre vuelva a darle los alimentos, pasarse a la cama de los papás por la noche. Estas regresiones son esperables y las más de las veces son pasajeras. Requieren que al niño se le dé confianza, certeza de que sí hay quien los cuide y proteja. Pero también se requiere de firmeza por parte de los cuidadores para que dicha conducta no persista en el tiempo.

Algunas rutinas que se pueden continuar y que ayudan a la tranquilidad del niño son:

- Horario de levantarse y de acostarse, tiempo del baño, horarios de comidas (las mismas horas y en el comedor), cambio diario de ropa
- Cuidados en la casa: llevar la ropa sucia a su sitio, llevar los platos a la cocina después de comer, poner los juguetes en su sitio, disponer adecuadamente de basuras y residuos
- Tiempo claramente definido para estudiar y hacer tareas
- Tiempo igualmente importante de jugar
- Tiempo de ¡no hacer nada! Toda persona tiene derecho de esos momentos mágicos de aparentemente no estar haciendo nada, pero que muchas veces son de reflexión, de encontrarse consigo mismo
- Tiempos y espacios para compartir: ver JUNTOS una película, lectura en voz alta, armar un rompecabezas, jugar a los trabalenguas, a las adivinanzas
- Espacios para “visitar” a familiares y amigos a través de las redes sociales

Claro está que como pasa siempre en todos los casos de la crianza, el ejemplo es fundamental. Si el niño ve que su papá se levanta tarde, no se afeita, ni se baña; que la mamá y otros miembros de la familia se pasan todo el día en pijama, comen a deshoras y en sitios diferentes al comedor, de poco sirve tratar de mantener las rutinas con los niños. Si ellos ven que todos siguen su vida normal hasta donde las condiciones lo permitan, es decir, que todos mantenemos las rutinas, el mensaje que les llega es muy claro: hay una luz al final del túnel, habrá otro amanecer y, como dice una famosa canción de los sesenta, **al final la vida sigue igual.**