

A IMPORTÂNCIA DAS ROTINAS

SONO

A rotina exerce influência fundamental no desenvolvimento infantil. Entre outros fatores, ela ensina a criança a conviver com a realidade familiar e até comunitária (bairro, escola etc.), além de contribuir para o fortalecimento da autonomia.

A rotina implica regras que estabelecem limites. O limite gera uma dose de frustração, e é importante aprender a conviver com esse sentimento desde cedo. Além disso, a rotina vai ganhando complexidade ao longo do desenvolvimento do indivíduo, ensinando-o a agir em determinadas situações.

O estabelecimento de rotinas é um dos aspectos fundamentais para dar segurança à criança. É assim também que ela desenvolve habilidades e aprende a lidar com as solicitações do ambiente.

Valorize o papel da rotina na primeira infância, respeitando sempre a diversidade. Cada família tem seu jeito próprio de funcionar.

A rotina tem papel fundamental para que o bebê e a sua família tenham boas noites de sono. Isso vale ser ressaltado.

Dicas e Conselhos para um Sono Tranquilo:

1. Atrasar a hora de deitar o seu filho na cama, para fazê-lo acordar mais tarde, não funciona. A criança baseia-se no seu relógio biológico e, quando a hora de dormir é ultrapassada, pode ficar até mais desperta e irritada!
2. Tente eliminar todas as fontes de luz que possam atrapalhar o sono do seu filho, mas não deixe a criança na escuridão total, pois ela pode ficar assustada. O ideal é usar uma luz de presença ou deixar a luz do corredor entrar pela fresta da porta.
3. Se o seu filho ainda mama, faça da última mamada o início da rotina de dormir.
4. Quando a hora de dormir estiver próxima, deixe a casa mais tranquila: diminua os ruídos da televisão e evite brincadeiras que estimulem a criança.
5. Ler um livro e fazer massagens, são boas atividades para acalmar a criança e prepará-lo para a hora do sono.

Dormir Sozinho:

A ideia de dormir na cama, separada dos pais, é uma ideia que desagrada a criança. Ora, se os pais dormem juntos porque é que a criança não pode dormir também. É preciso uma boa dose de carinho e tranquilidade para conseguir fazer a criança a dormir sozinha. Além do ciúme, a criança sente medo de acordar de madrugada, sozinha, num quarto escuro. Quanto mais cedo ensinar o seu filho a dormir sozinho, mais cedo ele vai aprender a acalmar-se sozinho quando acordar a meio da noite.

Hora de Dormir: a hora de se despedir do dia

Depois de o seu filho ter maior controlo sobre o sono, a hora de ir dormir pode ficar inquietante para ele. Tudo fica escuro, mais quieto e as brincadeiras cessam. É quando terá de se separar das pessoas que ama e aceitar que aquele dia chegou ao fim. Lidar com o desconhecido (como será o dia de amanhã?), sem a presença dos pais, é complexo para uma criança pequena. Por isso, é importante prepará-la, todos

os dias, para o momento de ir para a cama. Crie um ritual de despedida que deixará o seu filho mais calmo e seguro para enfrentar essa "separação".

Prepare-se para o Sono:

Estabeleça uma hora habitual e umas regras para o seu filho dormir todos os dias. Se possível, prepare 10 minutos da sua noite para fazer uma atividade tranquila com ele, como por exemplo, ler uma história, cantar uma canção calma, ou um banho quentinho que acalma e relaxa. É importante que a criança se sinta acolhida e segura com a rotina da hora de dormir.

Companheiros da Noite:

A hora de dormir não deve ser vista como um sinônimo de angústia e terror pela criança. Ela pode enfrentar esse momento com o apoio dos seus companheiros do dia: os brinquedos. Incentive o seu filho a ir para a cama com aquele ursinho que ele adora, o cobertor de estimação ou objetos com os quais tenha uma ligação especial. E diga-lhe que abraçe o seu companheiro, caso acorde de noite. O simples fato de poder contar com alguém em caso de medo, deixa a criança mais aliviada e propicia uma noite mais tranquila.

Nota:

- Cada criança é única e tem o seu próprio ritmo, inclusive, o sono.
- No começo de vida da criança, dormir e comer ocupam a maior parte da sua rotina. Com o passar do tempo, a hora de brincar torna-se também uma atividade importante. Mas a qualidade do sono é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança. E os bons hábitos na hora de ir para a cama devem ser iniciados desde cedo. Essa é a chave para o seu filho dormir bem a noite toda.



. Uma Rotina Diária bem estruturada, torna mais previsível aquilo com que podem contar todos os dias.

. A imprevisibilidade não permite organizar o tempo e vivê-lo com qualidade no âmbito familiar.

. A organização da vida familiar facilita o equilíbrio emocional.

. As rotinas fortalecem a relação pais-filhos.

<https://www.primeirainfanciaempauta.org.br/a-crianca-e-seu-desenvolvimento-a-importancia-da-rotina.html>

<https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/folheto-9-sono/?s=rotina>

Artigo de Novembro
Eduçadora Rute, Auxiliar Ângela