

# A Importância das Rotinas

As rotinas são fundamentais na vida dos bebês e das crianças. No entanto, não significa que qualquer rotina sirva em pleno as necessidades específicas de cada fase do desenvolvimento do bebê.



## SONO:

- . Manter boas rotinas de sono, contribui para que o bebê tenha um sono reparador e cresça mais saudável;
- . As sestas são fundamentais para o bem-estar do bebê e também o ajudam a dormir durante a noite por mais tempo;
- . O bebê adquire hábitos e horários estruturados o que lhes transmite segurança e estabilidade emocional.

O sono é dos primeiros campos a dar sinais de perturbação quando a rotina, ou conjunto de rotinas, não são apropriadas. Uma rotina desadequada afeta também padrões alimentares, o comportamento geral, e quando arrastadas para depois da primeira infância, pode mesmo ter um impacto negativo no temperamento da criança.

Estabelecer rotinas **consistentes** e **adequadas** permite ao bebê criar um sentimento de **confiança** e **segurança** no mundo, e uma organização cognitiva das vivências do dia-a-dia que otimiza a sua aprendizagem – ao acordar, fazer as refeições, brincar, fazer as sestas e no fim do dia tomar banho e ir para a cama todos os dias às mesmas horas, e com o mesmo encaadamento, o bebê vai conseguir prever o que vai acontecer a seguir. Esta capacidade de antecipar ajuda-o a perceber o que esperar e a confiar que os seus cuidadores vão conseguir satisfazer as suas necessidades, o que lhe transmite um sentimento profundo de segurança.



## Alimentação

- . A rotina permite oferecer a quantidade certa na hora adequada.

As rotinas ensinam comportamentos positivos e responsáveis, que promovem a **saúde** e a **segurança** das crianças. Através delas aprendem, por exemplo que se deve lavar sempre as mãos antes das refeições ou que se deve dar a mão a um adulto quando se atravessa a estrada. Assumem também um papel crucial no processo de retirar a fralda, seja durante o dia ou mesmo à noite, pois além da iniciativa funcional, permitem regular fisiologicamente o organismo.

As rotinas ajudam a desenvolver **competências sociais**. O bebê rapidamente começa a observar os ambientes em que se encontra e os padrões específicos de cada contexto, as pessoas com quem vai interagindo (ou com quem vê os pais a interagir). Vai captando os sinais e as rotinas sociais, como porexemplo, dizer "Olá" e "Adeus", as circunstâncias para diferentes posturas, ou até mesmo algo tão simples como ter que esperar pela sua vez de falar.

## Tempo para os Pais e Para Viver em Família



. **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.**

Importa, ainda assim, que o bom senso predomine, pois o excesso de rotinas se associado a um funcionamento rígido, inflexível e pouco empático por parte dos pais, pode anular estes benefícios.

Fonte: <http://www.maemequer.pt/a-vida-com-o-seu-bebe/regresso-a-casa/cuidados-do-bebe/a-importancia-das-rotinas/>

<http://lifestyle.sapo.pt/familia/bebe/artigos/a-importancia-de-boas-rotinas-nos-bebes-e-criancas>

Artigo de Novembro  
Eduçadora Rute, Auxiliar Amélia