

## VACACIONES: un momento ideal para establecer rutinas

Cuando llegan las vacaciones los niños salen del cole dispuestos a divertirse y aprovechar su tiempo de descanso al máximo, les gusta poder realizar actividades al aire libre, acuáticas, de ocio y disfrutar más tiempo fuera de casa con su familia y amigos.

Sin embargo es recomendable, establecer un mínimo de rutinas durante el periodo de vacaciones con el fin de sacar el mayor partido posible al verano, sin olvidar la importancia de mantener una cierta organización de quehaceres y actividades diarias. Los días son muy largos, por lo que si tenemos una planificación, más o menos establecida, nos ayudará a aprovechar más el tiempo y a que los niños disfruten y estén relajados.



### **Seguir con las rutinas habituales:**

En la medida de lo posible y excepto días concretos en los que no se pueda llevar a cabo, recomendamos seguir con las rutinas habituales del día a día, así no pierden hábitos adquiridos o aprovechamos para que los adquieran.

1. **Levantar al niño** durante los días de semana, a una hora determinada, teniendo en cuenta a la hora en la que suele acostarse. Para que no vaya cansado.

2. **Hacer pis**, nada más levantarse. Después le guiaremos para que se lave las manos con jabón y luego la cara para ayudarlo a despertarse. (esto para los más pequeños),

3. **Desayunar**. Es importante hacer un buen desayuno, ya que es ésta una de las comidas más importantes del día, que nos va ayudará a coger energías para continuar el día.

*Es aconsejable que desayune leche (se debe consumir 3 veces al día lácteos: leche, yogur, quesos...), cereales y/o galletas; también se puede incluir un zumo natural y una pieza de fruta.*

4. Después de desayunar **nos vestimos, siguiendo con el aseo personal** (peinarnos, lavarnos los dientes). El niño se tiene que ir haciendo autónomo.

5. **Listos para iniciar una actividad:** una hora de trabajo para los niños de entre 6 y 8 años serán suficiente. Los niños de 9 a 12 años, deberán trabajar también por la tarde. Para los peques, es buen momento para los juegos, manualidades, puzzles, construcciones, etc.



6. **El sol manda:** deberéis tener en cuenta a qué hora es mejor salir a disfrutar al aire libre (playa, monte, ciudad). Así dejareis las actividades escolares o lúdicas, dentro de casa, para el resto del tiempo.



7. **Comida:** ahora es el momento. Tenemos más tiempo para que los niños adquieran hábitos y rutinas adecuadas en la mesa.

a. Nos lavamos las manos antes de comer.

b. Implicar al niño en las tareas de casa como por ejemplo poner la mesa (poner las servilletas, los platos, etc.), darle responsabilidades todo adecuado a la edad y posibilidades de cada niño. Esta actividad es recomendable iniciarla desde que el niño tiene entre 18 meses y 2 años de edad aproximadamente, ya que a ellos les gusta participar en lo que ven hacer a sus padres.

c. Establecer siempre el mismo horario de comida.

d. Comer en la medida de lo posible toda la familia junta.



e. Evitar en la medida de lo posible que el niño coma viendo la TV.

f. Fomentar el diálogo entre la familia, comentar con el niño que podremos hacer durante el día.

g. Fomentar que el niño adquiriera poco a poco el hábito de comer solo, facilitándole los utensilios adecuados a su edad (cuchara, tenedor...) y el cuchillo (cuidado, dependiendo de la edad del niño) siempre supervisado por el adulto. Evitando darle de comer.

h. Evitar que el niño se levante de la mesa hasta que no haya acabado de comer.

Una vez que ha comido tienen que **descansar**, siempre que sea posible, los niños menores de 5 años es aconsejable que se echen un rato de siesta para coger fuerzas y descansar aproximadamente 1 h. En niños mayores aunque no se acuesten es necesario que reposen un poco la comida.