

## Compreenda os impactos de manter uma rotina com as crianças

A rotina tem um papel fundamental no desenvolvimento infantil



Tempo de Leitura: 4 minuto(s) | Data: 20/04/2022

---

Estabelecer uma rotina, com tarefas e atividades com hora marcada, é essencial para a saúde em todas as fases da vida, em especial na infância. Nessa fase, a rotina, com uma programação de horários para refeições, banho, brincadeiras, dormir, pode trazer inúmeros benefícios para os pequenos e para os pais, que conseguem ter um planejamento eficiente do dia e encaixar as suas necessidades e a das crianças.

Com a rotina, a criança se organiza a partir de pensamentos repetidos, fazendo com que se sinta segura e estável, pois, sabe que irá se alimentar, ser banhada, evitando que ela fique estressada e ansiosa. Além disso, a organização auxilia no desenvolvimento, ajuda para que elas criem uma noção de tempo e espaço, permite um senso de autonomia e estimula a socialização. O hábito também impõe certos limites nas crianças, o que pode gerar frustração, mas é um sentimento importante para o aprendizado desde cedo.

Horário	Atividade	
7h		Acordar
7h30		Café da manhã
10h30		Lanche da manhã
13h		Almoço
13h – 14h		Soneca da tarde
16h		Lanche da tarde
19h		Jantar
21h		Dormir

o banho e para as  
 mento de brincadeiras,  
 vidades

**Faça o planejamento** : para ter uma rotina é necessário planejar, por isso, monte uma agenda semanal com todas as atividades da criança, como: horário de acordar, tomar banho, café da manhã, escovar os dentes, almoçar, brincar, etc. Para as crianças maiores, eles podem auxiliar no planejamento, e esse momento pode virar uma brincadeira, com a inclusão de desafios, entregas de adesivos, caso a criança cumpra todas as atividades do dia.

Vale lembrar que, ao montar a rotina para os pequenos, não coloque horários muito apertados, deixe que a criança cumpra as atividades com calma e paciência. Confira abaixo um exemplo de planejamento:

**Hora da alimentação** : separe horários fixos para o almoço, jantar e para os lanches intermediários, com uma média de duas a três horas entre as refeições, assim, a criança tem tempo de ter fome e passa a assimilar qual o momento da refeição. Evite dar outros alimentos entre esses os horários em especial os doces, para não interferir no apetite das refeições principais.

Outro fator importante é acostumar a criança a fazer as refeições em família, isso faz com que ela desenvolva a socialização. Os pais podem aproveitar esse momento para conversar e, caso a criança seja muito pequena, é uma ótima oportunidade para aprender novas palavras, sobre o sabor e textura dos alimentos e tomar os pais como exemplo no momento de se alimentar.

**Hora do sono** : um sono de qualidade e com uma quantidade de horas adequada é fundamental para manter um ritmo biológico. É durante o descanso que o corpo libera hormônios de crescimento e que armazena as memórias e aprendizados que ocorreram durante o dia. Além disso, sem um sono de qualidade as crianças ficam cansadas o que pode prejudicar as atividades durante o dia, tendo uma queda de rendimento, lentidão de raciocínio, alteração de humor, comprometimento da atenção, memória e equilíbrio.

Por isso, crie uma rotina com hora de acordar e dormir no mesmo horário diariamente, isso também auxilia na ritmicidade necessária para a produção de melatonina, hormônio do sono. Enquanto a quantidade de horas de sono ideal, é algo individual, mas de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, é aquela que faz a criança acordar sem dificuldades, sem sonolência excessiva durante o dia e sem afetar suas funções cognitivas como memória e atenção. A criança também não deve dormir muito tarde, e quando a hora demarcada estiver chegando, passe a desacelerar as atividades cerca de uma hora antes, para que ela tenha sono.

**Hora de brincar** : apesar de a rotina ser importante é interessante que a criança tenha horários livres para que possa brincar livremente e fazer as atividades que gosta, isso estimula a criatividade.

Viu só como a rotina pode ser uma ótima ferramenta para os pais? Sendo essencial na formação e desenvolvimento. Mas é importante ressaltar que cada família deve construir sua própria rotina, de acordo com as suas características e possibilidades. Os pais sempre são um exemplo, por isso, devem se organizar e ter um cronograma.