

## 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.

A rotina pode começar desde cedo, com ações simples, como horário para o banho e para as refeições. Conforme a criança for crescendo, ganha mais tarefas, como momento de brincadeiras, hora de estudar, de organizar os brinquedos, aulas de música ou outras atividades extracurriculares.

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

**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.