



Inicio > 1-2 años > Educacion y estimulación > ¡Está insoportable cuando le sacamos de la rutina! Cómo gestionar el cansancio de tu hijo



Paciencia y comprensión

Publicidad

# ¡Está insoportable cuando le sacamos de la rutina! Cómo gestionar el cansancio de tu hijo



Silvia Trabas Martín

☰ 2 minutos

Compartido...



'¡Está pasado de rosca!, ¡necesitas una siesta!, ¡estás agotado!'... son algunas de las frases comunes que todos los padres decimos cuando nuestros hijos no se aguantan, están insoportables o excesivamente caprichosos. ¿Cómo ayudarles? Consejos para saberlo gestionar.

---

También te puede interesar: [Cómo mejorar el sueño infantil](#)

---



A pesar de que la actividad lúdica y la espontaneidad forman parte de la vida del bebé o el niño en sus primeros años de vida, es importante tener en cuenta que igual de fundamental para su equilibrio emocional y físico es la adquisición de unos buenos hábitos, principalmente en el ámbito de la alimentación, el descanso y la higiene.

La adquisición de estos hábitos saludables se conforma a través de [las famosas "rutinas"](#), que no son más que la repetición de actos cotidianos que darán al niño/a la seguridad y el orden que necesita para mantenerse en equilibrio y por lo tanto FELIZ.

Pero... ¿qué ocurre en el niño cuando por diferentes causas, como pueden ser

eventos familiares, viajes, vacaciones, etc., “¿le sacamos de sus rutinas”? Por lógica y basándonos en la definición anterior, se sentiría algo inseguro ya que estaría fuera de su espacio de confort.

Cuando es su rutina o **hábito de sueño** el que se ve afectado, podemos encontrar en el niño diversas consecuencias en su comportamiento, de manera que si hay una alteración en su descanso, el resultado será también una alteración a nivel conductual y emocional.

Nos podemos encontrar, por tanto, con situaciones en las que el niño puede pasar de estados de euforia a estados de bajón, que no sabe o que no puede controlar al igual que estados de malestar emocional que no podrá solucionar por sí mismo.

## **¿Te sientes desbordado o agobiado?**

A menudo los padres pueden sentirse desbordados o agobiados ante estas conductas de sus hijos. ¿Qué se puede hacer ante estas situaciones?

En la medida de lo posible, es fundamental mantener ciertos horarios a pesar de las eventualidades que puedan presentarse (especialmente los del descanso), de igual modo es importante verbalizar la situación hacia el pequeño, de manera que sienta que estamos empatizando con él y comprendiendo lo que le está sucediendo, lo que le ayudará a equilibrar y gestionar sus emociones.

Ofrecerle su **objeto de apego** (chupete, peluche, dou dou, etc.), también es una forma de ayudarlo a mantenerse más calmado.

Si, por circunstancias, es difícil mantener la rutina de sueño, la empatía con el niño, transmitiéndole seguridad, estando tranquilos, diciéndoles a los niños lo que va a pasar o dónde van a dormir y porqué, etc. son nuestros mejores aliados, además de una buena ración de paciencia y humor.

**No debemos olvidar que son situaciones puntuales y aunque parezca mentira todo vuelve a la calma cuando se estabilizan rutinas, horarios y espacios familiares.**

*Escrito por Silvia Trabas Martín, directora pedagógica de [Nemomarin Arganzuela](#) en colaboración con María Jesus Nogueroles de la consultora pedagógica Cero6*