

Los días de los peques

Cómo y
por qué
organizarlos



FABA

Los días de los peques

Cómo y por qué organizarlos

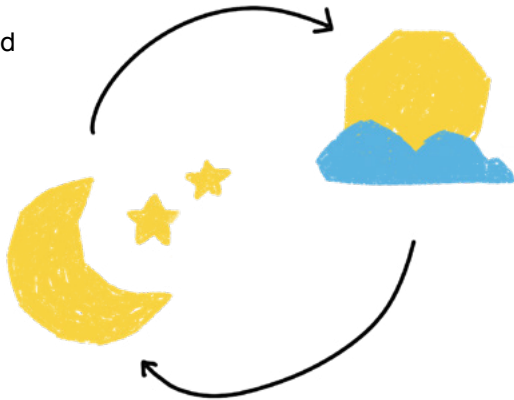
Una guía práctica para la tranquilidad de los más pequeños elaborada por la Dra. Verónica Aureli



El valor de un día

Tras el nacimiento de un niño o una niña, toda la familia se ve en la tesitura de tener que reflexionar sobre el equilibrio, el espacio y el tiempo de su propio día, que debe adaptarse a las necesidades del recién llegado. Esta fase, en una sociedad en constante movimiento y en la que todo ocurre rápidamente, puede conllevar dificultades para los adultos que cuidan de los más pequeños.

Cada día que pasa significa para el niño un momento para descubrir, crecer y explorar. Cada día está lleno de momentos únicos en los que el niño experimenta la construcción de sí mismo. Por lo tanto, cada día es una oportunidad preciosa para favorecer y apoyar su único e inigualable camino de crecimiento, con sus pequeños y sencillos avances.



La necesidad de

BAJAR EL RITMO

Desde su nacimiento las niñas y los niños se empapan de los numerosos aspectos del entorno en el que viven, ya sean físicos o relacionales. La **calma** es una condición clave para profundizar sobre este conocimiento y asimilarlo, es por eso que los ritmos de los adultos son para ellos demasiado rápidos. El objetivo de estos últimos es el de intentar, cuando sea posible, **ralentizar** y respetar los tiempos en los que los niños estén involucrados para garantizar una exploración relajada del mundo que les rodea.



Este gesto nos dará también a los adultos la oportunidad de redescubrir un **ritmo más lento**, que en apariencia puede resultar aburrido y al que no estamos acostumbrados, pero que, sin embargo, se trata de un aspecto fundamental para el crecimiento de los pequeños.



“respetar los tiempos en los que los niños estén involucrados para garantizar una exploración relajada del mundo que les rodea”

La necesidad de la

CONTINUIDAD

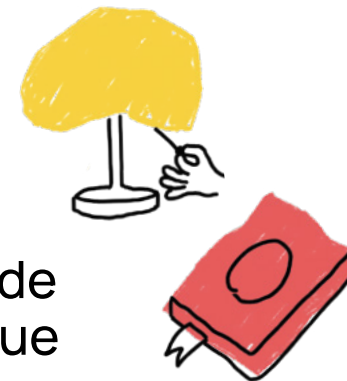


Quien esté cuidando a los pequeños se habrá dado cuenta de que los cambios no siempre vienen precedidos de una buena actitud por parte del niño, que **tiene una necesidad natural de continuidad** y previsión. Los días que consideramos monótonos y que tendemos a evitar, son los que para los niños significan **seguridad y confianza**.

Por eso es fundamental buscar la manera de que los días tengan una cierta continuidad y que estén llenos de momentos parecidos entre sí y de **repeticiones de acciones y gestos**. De esta manera, no serán los niños los que tengan que adaptarse a nuestros ritmos y estilo de vida, sino al contrario, les concederemos el tiempo necesario para que perciban el entorno que les rodea como algo **predecible** y, por lo tanto, seguro.

La necesidad de una

RUTINA



Se usa la palabra rutina para indicar un conjunto de gestos y acciones a los que el niño está habituado durante la gestión de su día.

Es necesario que estos momentos se repitan siempre con la misma frecuencia para que el niño pueda recordarlos y preverlos.

Establecer una rutina diaria no significa organizar el día siguiendo un itinerario y mirando constantemente el reloj, sino que significa garantizar una **continuidad** de las actividades que involucran a nuestros hijos, manteniendo al mismo tiempo la flexibilidad de adaptarse a exigencias puntuales o a imprevistos familiares.

Lo importante es intentar vivir algunos momentos específicos con una cierta **previsión**. De hecho, gracias a la repetición de gestos o acciones similares, los niños encuentran en la rutina una forma en la que vivir con tranquilidad momentos como prepararse por la mañana, bañarse o irse a la cama. Es


entonces cuando tenemos que intentar reducir al mínimo los cambios improvisados y seguir, con calma, una cierta **secuencialidad** que ayudará a los pequeños a reconocer esos momentos específicos.

Nuestro hijo o hija podría, por ejemplo, escuchar una canción y mientras tanto ponerse el pijama, apagar las luces, beberse la leche y finalmente quedarse dormido. Establecer una **rutina de sueño** en la que se repitan siempre las mismas acciones se convierte en la ocasión perfecta para transformar ese momento en un espacio real de cuidado en el que le ofrecemos a nuestro hijo intimidad, seguridad, calor, que se involucre activamente (el niño se percibe como una persona) y autonomía (el niño puede poner a prueba sus propias competencias).

¿Cómo organizar el día?

Los conceptos del tiempo y el espacio durante sus primeros años de vida no pertenecen todavía al niño; el sentido del paso del tiempo y la orientación espacial se adquieren con el paso de los años y de manera gradual. Por ese motivo, es muy importante que los pequeños puedan **prever** cómo se desarrollará la jornada y ver satisfecha su **necesidad de certeza**.

A continuación, encontrarás algunos pequeños gestos que ayudarán a los pequeños a prever los diferentes momentos del día:

- Crear rutinas estables a lo largo del día.
 - Avisar previamente a los niños de los cambios, explicándoles lo que sucederá y así evitar que se encuentren poco preparados.
 - Utilizar libros e historias para introducir actividades o experiencias con las que los niños tengan que lidiar.
 - Asociar algunos momentos, como puede ser el irse a la cama, bañarse o la comida, con una canción o una rima concreta.
 - Crear una rutina visible como un reloj o un calendario semanal que permita al niño asociar los diferentes momentos del día con imágenes, para así preverlos.
-  ¡Descarga el archivo para crear tu propio reloj de la rutina!

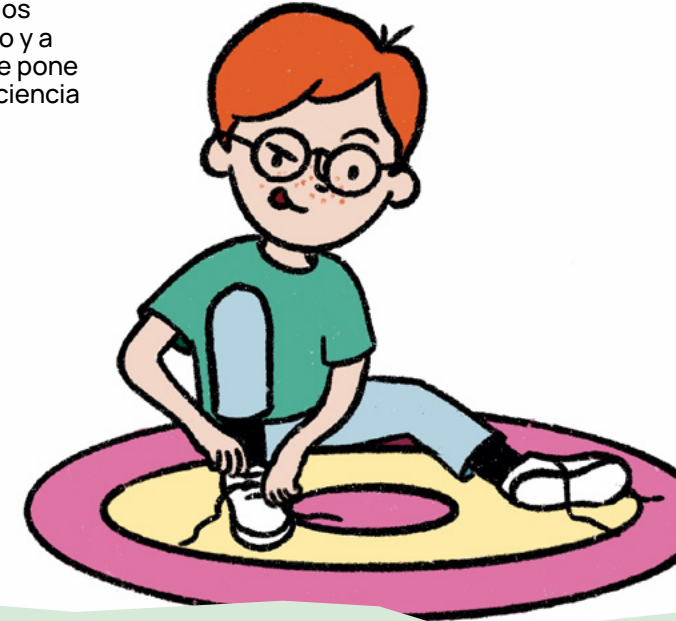
Los diferentes momentos del día

A continuación, tenemos una serie de momentos centrales en el día de un niño. Estos momentos, gestionados teniendo en cuenta la importancia de la rutina diaria, promueven el desarrollo físico, mental, social y emocional de

los pequeños, contribuyendo a construir las bases para un crecimiento sano y equilibrado. Para cada fase, se darán sugerencias sobre algunas acciones para organizar los días y fomentar el crecimiento del niño.

Vestirse

El momento de prepararse por la mañana constituye uno de los primeros del día para un niño y a menudo es un momento que pone fuertemente a prueba la paciencia de los padres.



¿Qué podemos hacer para que se convierta en un momento más agradable?

- Preparar la ropa y los zapatos la noche de antes, proponiendo dos opciones diferentes para que pueda ser el niño o la niña la que elija qué ponerse.
- Proceder con calma y sin prisa ayudándolo solo cuando sea necesario y explicándole verbalmente cómo ponerse la ropa para que con el tiempo pueda aprender a hacerlo de forma completamente autónoma. Si necesita mucho tiempo para vestirse, entonces adelantaremos la hora de despertarse y así pueda tener más tiempo.
- Tener claro el límite de tiempo y forma de comportarse que no puede sobrepasar. Si el niño o la niña no quiere vestirse, tenemos que buscar la manera de darle tiempo suficiente, pero una vez que se haya superado el límite que hemos establecido, podemos intervenir y vestirle, explicándole que el tiempo se ha terminado y que hay unos límites que hay que respetar.
- Utilizar una comunicación divertida: el juego es un instrumento fundamental en la infancia. Evitemos conflictos y favorezcamos la colaboración a través del juego, las sonrisas y la gratificación.



Cuidar de sí mismos

Lavarse las manos y los dientes, peinarse, bañarse o usar el orinal son pequeños gestos que forman parte del cuidado a ellos mismos y pueden también entrenarse a través del juego, por ejemplo, con muñecos.



Algunas sugerencias para favorecer el desarrollo de estas habilidades:

- Organizar un espacio que sea fácilmente accesible y que favorezca la autonomía del niño. En el baño, por ejemplo, podremos colocar un taburete para que el niño pueda lavarse las manos y los dientes solo.
- Permitir, cuando sea posible, el desarrollo de estas acciones con calma.
- Observar y describir junto al niño el momento en el que están cuidando de sí mismos, quizás, a través del uso de un espejo. Ayudarlo solo cuando sea necesario.
- Respetar sus tiempos, especialmente en periodos de cambio, como puede ser el cambio de los pañales al orinal, que representa un momento delicado que se debe afrontar de forma gradual.
- Leer o escuchar un cuento; las historias son herramientas muy útiles a la hora de lidiar con temáticas que nos toquen

de cerca como, por ejemplo, dejar de usar el pañal o el chupete. A través de la escucha de cuentos, el niño puede identificarse con los protagonistas y lidiar con estos cambios de una forma más gradual.



Ir al colegio

Para un niño, la guardería o el colegio representan los primeros retos educativos en los que experimentarán sus primeras relaciones significativas fuera del entorno familiar.

La primera cuestión que surge en esta fase es la separación del niño de sus padres y se trata de un momento que puede ser cansado para ambas partes, pero que, sin duda alguna, puede ser facilitado por la relación que se establece con los educadores y los profesores.



¿Cómo facilitar la fase de separación?

- Leer o escuchar historias que hablen sobre un día en la guardería o el colegio. Esta actividad puede ser muy útil para prepararlos para el cambio.
- Crear una rutina para el momento de separarse y de reencontrarse. Cuando se entra en el colegio está bien saludarse y comunicar de forma sencilla lo que va a suceder. Por ejemplo: "Mamá tiene ahora que ir al trabajo, pero después vuelve". Incluso a la hora de volver
- a recogerlos, debemos tomarnos un tiempo para saludarnos, darle mimos y tranquilizar a nuestro hijo o hija.
- Contarles primero nuestro día en vez de pedirles a ellos que lo hagan. De esta manera, fomentaremos su deseo de compartir con nosotros las cosas que han hecho en el colegio.



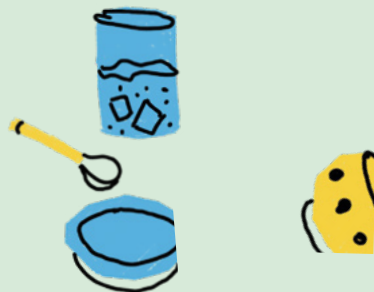
Comer

Mientras comen, los niños y las niñas no solo se están nutriendo, sino que están también descubriendo nuevos sabores, experimentando con diferentes consistencias y viviendo momentos que se comparten con la familia. También cocinar, poner y recoger la mesa son actividades que ayudan a los pequeños a sentirse involucrados y más autónomos.



Para lidiar mejor con el momento de la comida podemos:

- Cocinar juntos; para los pequeños es una oportunidad ideal para sentir los olores, observar los ingredientes, probar nuevos sabores y manipular consistencias diferentes. Además, supone un tiempo real de calidad para compartir con los padres.
- Darle la oportunidad de manipular la comida, dejando que el niño la toque y se la lleve a la boca solo.
- Darle la oportunidad de colocar y recoger la mesa solo.
- Convertir el desayuno, la comida y la cena en momentos que se comparten en familia, sin distracciones.
- No forzar ni amenazar a los niños si no quieren comer o si ya se sienten saciados antes de lo que esperábamos.



Jugar y explorar

Son muchas las actividades que los niños y las niñas llevan a cabo a lo largo de su día: pasear, leer, colorear, jugar, ir al parque. Lo que es importante recordar es que todas estas experiencias contribuyen a la conciencia de su propio ser y del mundo que les rodea.

El entorno que nos rodea nos ofrece muchísimas experiencias con las que crecer: ¡aprovechémoslas!



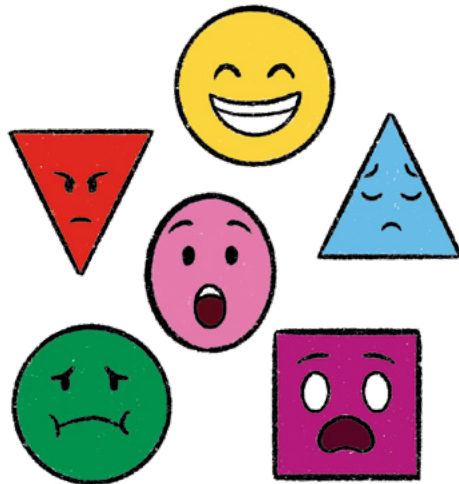
Algunas sugerencias para disfrutar de las posibilidades de estos momentos:

- Favorecer durante los primeros años de vida las experiencias de tipo sensorial como pasear por la naturaleza y oler sus perfumes o tocar texturas diferentes, evitando, o al menos reduciendo al máximo, el uso de pantallas.
- Favorecer las experiencias de aprendizaje precoz especialmente en los primeros años de vida, proponiendo lecturas en voz alta o interacciones de calidad con los padres.
- Introducir la lectura o la escucha de historias desde los primeros años de vida, creando momentos dedicados especialmente a esta actividad para que forme parte de nuestra rutina diaria.
- Dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos de forma exclusiva y sin distracciones (incluido el móvil), garantizando nuestra presencia activa.



Cuidar de sus propias emociones

En cada momento del día el niño está viviendo numerosas emociones y debemos entrenarles para que las escuchen y enseñarles a comunicarlas. Las emociones nos guían y están presentes durante nuestra rutina, y lo mismo les ocurre a nuestros hijos.



¿Cómo podemos apoyar la educación emocional de nuestros pequeños?

- Crear un reloj de las emociones con una hoja de cartulina en la que dibujar emoticonos para ayudarles a identificar las emociones que viven en ese momento.

- Acoger todas las emociones, ya que cada una tiene una función y se merece nuestra atención. Interpretar los comportamientos y escuchar a nuestros hijos e hijas es un apoyo importante para ayudarles a ser conscientes y comprender las distintas

emociones que experimentan.

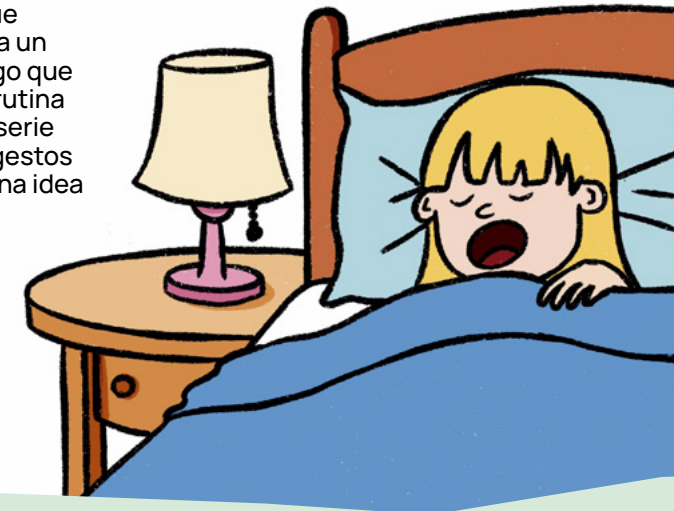
- Comunicar las emociones implica iniciar una conversación sobre su propio estado emocional. Si nosotros, como padres, tenemos la costumbre de expresar cómo nos sentimos ("Hoy me siento..."), también nuestros hijos e hijas podrían sentirse más propensos a hacerlo. La habilidad de comunicar las emociones propias es el punto de partida para el desarrollo de una buena educación emocional.

- Leer libros y escuchar cuentos sobre las emociones para ayudar a los pequeños a ampliar su vocabulario de las emociones y desarrollar sus habilidades de autoregulación de estas.

- Crear un rincón para la calma, como un refugio hecho de cojines, peluches y luces tenues, puede ser útil para que cuando los niños se abrumen por las emociones fuertes, puedan volver a serenarse.

Dormir

Descansar el cuerpo y la mente es de vital importancia, especialmente para los niños, para los que el sueño es una función crucial para su desarrollo. Se aconseja asociar el momento de dormir con hábitos funcionales, con el fin de que para nuestros pequeños sea un momento agradable y no algo que evitar. Crear una auténtica rutina de noche, formada por una serie de actividades, acciones y gestos que concilien el sueño, es una idea genial.



Para gestionar con calma este momento podemos:

- Incluir de manera activa a los niños en la rutina de noche, dejando que sean ellos los que se pongan el pijama o apaguen las luces.

- Evitar el uso de pantallas antes de ir a dormir.

- Realizar actividades relajantes, como leer o escuchar un cuento juntos, una música lenta o ruido blanco.

- Introducir un objeto de transición, como un peluche, una mantita o cualquier objeto con el que el niño tenga un vínculo, para ayudar a tu hijo o hija a dormirse. Esto es útil sobre todo cuando se tienen que dormir sin sus padres, por ejemplo, en la guardería o colegio.



Tu rutina con **FABA**

Cada día es una pequeña pieza en la evolución y desarrollo de nuestros hijos. Crecer es una aventura maravillosa y lo más importante es vivirla junto a ellos día tras día.

A veces, no conseguiremos organizar todo y cometeremos errores, pero es conveniente no perder de vista el objetivo y ser padres informados y preparados para contribuir a un crecimiento sereno de nuestros hijos.

Incluir FABA en sus rutinas puede ser una forma eficaz de estimular y acompañar el desarrollo de los niños y las niñas, y al mismo tiempo, reforzar la previsión y la secuencialidad de un momento específico.

A continuación, te damos algunas sugerencias de productos sonoros que puedes escuchar en un momento concreto del día, invitándoos a que realicéis una escucha compartida con vuestros pequeños.



Vestirse Cuidar de sí mismos Comer

Todos los contenidos musicales y las historias pueden ser un apoyo válido a la hora de prepararse por la mañana o a la hora de comer.

Canta y baila con Nino

Una lista de canciones célebres para intercalar con las actividades cotidianas sencillas y establecer un ambiente divertido y despreocupado.



Dulces sinfonías de Mozart

Una selección de las piezas musicales más famosas para introducir de una forma divertida la música clásica en la rutina diaria.



Canta y salta con Camila

Una selección de temas que acompañan a niñas y niños desde la hora de despertarse por la mañana hasta la hora de dormir.



Gallina Pintadita

Una serie de canciones, historias y adivinanzas para momentos de despreocupación y de juego en familia y con amigos.



Creciendo cantando

Una selección de temas que acompañan a niñas y niños desde la hora de despertarse por la mañana hasta la hora de dormir.



English! Canta y aprende

Una selección de canciones en inglés con las que aprender nuevas palabras relacionadas con el día a día como los colores, los saludos y los animales.



Ir al colegio

Estas y otras historias sonoras pueden facilitar a los niños y las niñas la apertura al mundo exterior.

El mundo de Dora

Perfecto para aprender la importancia de la ayuda mutua, la compartición y la amistad.



A day with Olivia

Escucha y aprende

Breves historias en inglés para acompañar al búho Olivia a lo largo de su día y aprender las primeras palabras jugando.



Thomas y sus amigos ¡A todo vapor!

Thomas y sus amigos serán el ejemplo ideal para aprender a enfrentarse a los miedos, a usar el ingenio y a saber pedir ayuda.



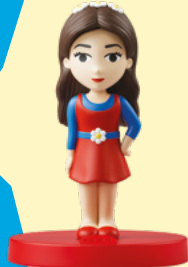
Exploramos el planeta: los animales

3 Discos Sonoros para explorar algunos de los lugares más fascinantes de la Tierra y conocer a los animales que los habitan.



Canta en inglés con Daisy Dot

Las animadas canciones de Daisy Dot para un acercamiento espontáneo y divertido a la lengua inglesa.



Berto el oso despierto

Un libro con Audiolibro para primeros lectores, que aborda la importancia de respetar el medio ambiente y los valores de la amistad.



Jugar y explorar

Estos Personajes Sonoros ofrecen temas sobre los que organizar actividades y momentos para compartir en familia.

El unicornio feliz

Una selección de canciones divertidas que sirvan de acompañamiento en los momentos de juego y de descubrimiento.



Milo y el gran torneo de fútbol

Una historia que muestra cómo las verdaderas victorias no están solo en los trofeos.



SuperAbu y los SuperChistosos

Con las historias de los SuperChistosos, los niños y las niñas pasarán momentos llenos de diversión en compañía de simpáticos personajes.



Las canciones de CoComelon

Una selección de canciones divertidas y educativas que cuentan con ternura las experiencias cotidianas de los niños en edad preescolar.



Historias de piratas y corsarios

Cuatro historias para revivir las extraordinarias aventuras de los piratas más famosos de la historia.



La Patrulla Canina Chase

Las aventuras de Chase para enseñar a los más pequeños la importancia de ayudarse unos a otros.



Cuidar de sus propias emociones

Estos Personajes Sonoros proponen contenidos útiles para hablar de las emociones y aprender a gestionarlas.

Lily y Dragoncito Enseñando buenos modales

Una serie de historias breves con las que profundizar sobre el tema de la amabilidad en las interacciones con los demás.



Todo baila con Lea

La historia de Lea enseña a los niños a seguir su pasión y a descubrir lo que los hace únicos.



Baby yoga

Ideal para crear un momento para compartir en familia y fomentar el bienestar psicofísico de los pequeños.



Descubriendo las emociones

Un aliado para explorar el mundo de las emociones, aprendiendo a reconocerlas y gestionarlas.



Colarreja se hace mayor

Historias tiernas y divertidas para afrontar con los pequeños cada etapa del crecimiento de un modo simpático y despreocupado.



Único como Leo

Las aventuras del pequeño Leo para explorar la sabana y abordar el tema de la diversidad.



Dormir

Estos Personajes Sonoros proponen contenidos musicales e historias para crear un momento de tranquilidad y relax antes de irse a dormir.

Los abrazos de las buenas noches

Una selección de dulces nanas para acompañar a los más pequeños a dormir y disfrutar de un sueño de calidad.



Música clásica de piano

Una selección de temas célebres para estimular la imaginación y la capacidad de escucha.



Cuentos con beso para las buenas noches

Historias tiernas, divertidas y envolventes que acabarán con un dulce beso de buenas noches.



Duerme, duerme estrellita

Una selección en la que cada canción es una invitación a cerrar los ojos y dejarse llevar a un mundo de sueños y serenidad.



Música clásica de violonchelo

Ideal para los momentos de relajación y para estimular la sensibilidad musical de niños y niñas.



¡Todos a dormir con Oscar!

Un tierno peluche con breves historias en rima, perfectas para crear una dulce rutina de buenas noches.



Bibliografía

- Brazelton, B. T. & Greenspan, S. I. (2001). I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare. Milán: Raffaello Cortina Editore.
- Davies, S. (2021). Il bambino piccolo montessori. Crescere un essere umano curioso e responsabile. Turín: Il Leone Verde.
- Honegger Fresco, G. (2001). Un nido per amico. Come educatori e genitori possono aiutare i bambini a diventare se stessi. Molfetta, Bari: Edizioni La Meridiana.
- Restiglian, E. (2019). Progettare al nido. Teorie e pratiche educative. Roma: Carocci Editore.
- Siegel, D., J. & Bryson, T., P. (2020). Esserci. Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini. Milán: Raffaello Cortina Editore.
- Santrock, J.W., Deather-Deckardk, Lansford J., Rollo, D. (2021). Psicologia dello sviluppo. Milán: McGraw-Hill Education.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund, World Bank Group. Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Ginebra: World Health Organization; 2018.

Texto elaborado por Veronica Aureli
Ilustraciones de Paolo Gargano
Traducción de Andrea Pérez Martínez

© 2026 FABA srl
Via G. Bortolan 44
31050 Vascon di Carbonera (Treviso),
Italia
www.myfaba.es

Se prohíbe la copia y la reproducción del contenido o las imágenes que no hayan sido autorizadas expresamente por el editor.

¿Por qué es importante organizar los días de los niños? ¿Qué son las rutinas? ¿Cómo podemos crear rutinas eficaces?

Con esta guía, la pedagoga Veronica Aureli nos explica por qué es importante organizar la jornada de los niños y las niñas, dejándonos claro el concepto de rutina y el efecto que esta tiene dentro de cada día. La organización de los días es una práctica tranquilizadora para nuestros peques, que tienen una necesidad de seguridad y previsión, y entender su importancia ayudará a toda la familia a vivir de forma más serena.

Veronica Aureli es una pedagoga italiana especializada en orientación pedagógica escolar, familiar y forense, con una formación específica en educación de las emociones y los problemas del sueño. Lleva a cabo la difusión de proyectos educativos de apoyo a la paternidad y es una de las cinco expertas de FABA, con la que colabora para promover los objetivos educativos y crear actividades que puedan desarrollar y acompañar a los niños en su período de crecimiento.

