

CREACIÓN DE RUTINAS EN EL HOGAR

Tener rutinas en el hogar es una manera fácil de mantener encaminados a los niños para lograr el éxito. Les sirve saber qué esperar en el hogar y de usted cada día. Las rutinas deben tener expectativas o reglas claras. Esto ayuda a que sus hijos construyan competencias para que puedan comenzar a hacer las cosas solos. Las rutinas también sirven para que los niños generen habilidades para controlar sus emociones. Esto les permite responder frente a diferentes tipos de desafíos o cambios en la vida actualmente y a medida que crecen.

Estos son algunos ejemplos de rutinas que podría intentar en el hogar con sus hijos.

Desayuno:

1. Levantarse de la cama.
2. Lavarse los dientes y bañarse.
3. Hacer la cama.
4. Vestirse para el día.
5. Desayunar saludable.
6. Irse a la escuela a tiempo, todos los días.

Es importante levantarse a la misma hora, todos los días, incluso los fines de semana o en vacaciones. Esta rutina ayuda a mantener un ciclo de sueño regular. Si los niños necesitan descansar, pueden dormir una siesta durante el día.



Después de la escuela

Tarea para el hogar

1. Ponga de lado los equipos electrónicos (televisores, teléfonos, tabletas) hasta que se haya terminado toda la tarea. Padres, esto incluye poner en modo vibrador sus celulares. ¡Ayuda a que los niños se concentren!
2. Siéntense en algún lugar cómodo en el que los niños no se distraigan. Si su hijo es muy inquieto (se mueve mucho) o se distrae muy fácil, puede ayudarlo a recuperar la atención. Hágalo hacer un conjunto de ejercicios rápidos (como flexiones de brazos o saltos de tijeras) o bailar con su música preferida.
3. Lean la tarea juntos. Esto ayuda a que el niño entienda qué va a hacer.
4. Hagan un recreo cada 30 minutos para estirar.
5. Verifique que su hijo haya hecho toda la tarea y que la tenga en la mochila.

Haga que el niño lea 20 minutos cada día, incluso materiales que no sean parte de la tarea.

Cena

1. Disfrute del tiempo juntos y ponga de lado los equipos electrónicos (televisores, teléfonos, tabletas) durante toda la comida.
2. Pida ayuda a su hijo. Puede acercarle cosas o preparar los platos. También puede ayudar después de la cena. Puede limpiar la mesa o lavar los platos.
3. Pregúntele a su hijo sobre su día y platiquen sobre los buenos y malos momentos.

Los niños aprenden sobre la responsabilidad cuando ayudan en la cocina, incluso si solo colaboran con cosas pequeñas.

Hora de acostarse

1. Ayude a su hijo a empacar los libros y el almuerzo para el día siguiente en la escuela. Revisen si hay algún cambio de programa para el día siguiente (por ejemplo, una excursión de la clase o si otra persona lo va a recoger de la escuela). Esto ayuda a que los niños se preparen ante cualquier cambio en la rutina.
2. Ayúdele a lavarse los dientes y bañarse.
3. Haga que se ponga el pijama y deje lista la ropa para el día siguiente.
4. Lean juntos durante 15-20 minutos.
5. Apague todos los equipos electrónicos y las luces. Los niños pueden “entregar” los equipos electrónicos durante la noche.
6. Acuéstense a la misma hora todas las noches.

Si su hijo tiene miedo a la oscuridad, use un velador. Dejar prendido el televisor o una tableta hará que sea más difícil dormirse y despertará a los niños durante la noche.