

# TALLER PARA PADRES DE HRL: CREAR RUTINAS Y HÁBITOS CON SUS HIJOS

**Creador del Taller:**

**Consejeros de la escuela y Children's Health Fund**

**Descripción Del Taller:**

Este taller les enseñará a los padres sobre la importancia de crear rutinas con los niños.

**Puntos Principales (conocimientos para impartir):**

1. Aprender cómo afectan la vida cotidiana de su hijo 2 factores importantes: la estabilidad y la previsión.
2. Aprender por qué la estructura es importante en todas las edades cuando los niños están creciendo.
3. Crear o revisar las rutinas y los hábitos de su familia en el hogar.

**Durante el Taller:**

1. Los padres analizarán las rutinas y los hábitos de su propia familia en el hogar.

**A largo Plazo:**

1. Los padres se asegurarán de que sus hijos tengan rutinas estables y previsibles.

**Materiales:**

1. Encuestas para después del taller

**Plan de lecciones del taller: Vea la presentación para obtener más información/notas para el facilitador.**

Tiempo	Diapositiva	Acciones	Materiales necesarios
1 minuto	Diapositiva 2	Presentación del tema y los objetivos de la sesión de hoy.	
5 minutos	Diapositiva 3	Dé a los participantes 3 minutos para platicar en grupo sobre por qué son importantes las rutinas. Después lea cada viñeta individualmente.	
3 minutos	Diapositiva 4	Mencione: Estas son partes del día en las que se pueden establecer rutinas para su hijo. Crear rutinas para estas partes del día ayudará a los niños a saber qué esperar cada día. Si algunos días cambia la rutina, no hay problema, pero intente avisarle antes a su hijo si sabe que habrá un cambio.	
5 minutos	Entregue las encuestas para después del taller	Pídales a los participantes que llenen la encuesta que recibieron cuando empezó el taller. Junte las encuestas de todos los participantes.	Encuesta para después del taller



# Crear rutinas y hábitos con sus hijos

Taller de padres

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund  
All Rights Reserved



## OBJETIVOS

- Aprender cómo afectan la vida cotidiana de su hijo 2 factores importantes: la estabilidad y la previsión.
- Aprender por qué la estructura es importante en todas las edades cuando los niños están creciendo.
- Crear o revisar las rutinas y los hábitos de su familia en el hogar.

## Por qué son importantes las rutinas

Cuando un niño experimenta rutinas, horarios y expectativas estables en su entorno, los resultados son estos:

- ▶ Puede responder positivamente a los cambios
- ▶ Se tranquiliza y consuela más fácilmente
- ▶ Puede calmarse mejor a sí mismo y enfrentar mejor las dificultades
- ▶ Se siente más seguro de sí mismo y su entorno
- ▶ Puede crear con más facilidad vínculos saludables y de confianza

Notas para el facilitador: Lea cada viñeta y después agregue: “Los niños que no tienen rutinas y horarios estables podrían no desarrollar estas habilidades importantes, y su conducta podría ser más difícil de manejar. Este es otro motivo importante para que los niños tengan rutinas”.

## OBJETIVOS DE RUTINAS:

- › MAÑANA
- › HORARIOS DE COMIDAS
- › JUEGOS
- › TAREAS DEL HOGAR
- › TAREA DE LA ESCUELA
- › TIEMPO EN FAMILIA
- › HORA DE DORMIR

## Necesidades cambiantes y las rutinas:

### PRIMERA INFANCIA (EDAD: 1 A 5 AÑOS)

1. Esta es la etapa más importante para desarrollar hábitos y rutinas
2. A los niños pequeños les ENCANTA la previsión
3. Los niños necesitan mucha atención, control, participación y elogios del cuidador
4. No pueden mantener la atención por períodos largos
5. No pueden cuidarse totalmente por sus propios medios (por ejemplo, cepillarse los dientes, lavarse las manos, etc.)
6. Pueden hacer tareas del hogar simples con pocos pasos (por ejemplo, pueden levantar los juguetes)

## Necesidades cambiantes y las rutinas:

### NIÑEZ INTERMEDIA (EDAD: 6 A 13 AÑOS)

1. Los niños se hacen más independientes de sus padres
2. Se interesan más por las relaciones con sus pares (pares = niños de edad/capacidades similares)
3. En esta edad, los niños pueden tener un papel activo en la creación de sus propias rutinas y hábitos
4. También pueden cumplir las rutinas por sus propios medios
5. Los cuidadores tienen que ayudarlos a establecer y cumplir las expectativas, y tienen que brindarles apoyo para completarlas

## Necesidades cambiantes y las rutinas:

### **ADOLESCENCIA (EDAD: 14 A 18+ AÑOS)**

1. Esta puede ser una edad difícil para mantener las rutinas familiares
2. La mayoría de los adolescentes quieren ser muy independientes y tener sus propias rutinas fuera del hogar
3. Los padres pueden concentrarse en la comunicación y en participar de las rutinas de los adolescentes fuera del hogar
4. Los padres pueden controlar y apoyar las actividades de los adolescentes

- “La presencia de un padre o cuidador estable y presente en la crianza que brinda estabilidad sobre valores familiares, rutina y disciplina puede inculcar la capacidad de recuperación en los bebés y niños pequeños y ayudar a los niños y adolescentes a sentirse seguros. Las experiencias tempranas de apego en situaciones cotidianas, como al cambiarles los pañales, alimentarlos, cargarlos en brazos, bañarlos, hacer contacto visual, tocarlos con cariño, sonreírse mutuamente y platicarles, forman la base de la capacidad de recuperación en la vida adulta”.

(MALCHIODI, 2008)

No exagere.

Sea realista en las expectativas.

No se desaliente.

Persevere. ☺

## REFERENCIAS

Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2010). Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience Through Attachment, Self-Regulation, and Competency. 94-108.

Malchiodi, C. A. (2008). Creative Interventions with Traumatized Children. *Resilience and Posttraumatic Growth in Traumatized Children*. 291-292.

## ENCUESTA SOBRE EL TALLER

¡Gracias por participar en nuestro taller! Nos gustaría que nos ayudara a saber cómo mejorar el taller, cuánto aprendió y si cree que aplicará lo que aprendió en su trabajo y en su vida. Tómese unos minutos para llenar esta encuesta. ¡Le agradecemos que nos dé su opinión sincera!

1) ¿Cuál fue la mejor parte del taller?

2) ¿Qué le GUSTÓ MENOS del taller?

3) ¿Cómo mejoraría el taller?

4) Marque con un círculo el número que mejor represente su conocimiento y habilidades antes y después de esta capacitación:

### La importancia de las rutinas y hábitos

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

### Por qué la estructura es importante en todas las edades cuando los niños están creciendo

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) ¿Qué tan probable es que use el conocimiento y las habilidades que adquirió en el taller? (Marque con un círculo)

Muy poco probable	Poco probable	Neutral	Probable	Muy probable
1	2	3	4	5

6) ¿Qué desafíos cree que tendrá para usar lo que aprendió?

7) ¿Algún otro comentario?