



# RUTINAS

Consejos y trucos por subiendo niños

Los niños que tienen estructura y rutinas se sienten más seguros y tienden a volverse más resilientes. Sus cerebros están en constante crecimiento y cambios repentinos, y el no saber que pueden esperar regularmente hace que el “cableado en sus cerebros” trabaje más duro. Cuando los cerebros maduran, el cambio se vuelve más fácil de manejar, especialmente si tenían horarios y rutinas cuando era más pequeños.

## Hábitos que ayudan:

- Despertarse a la misma hora todas las mañanas
- Rutinas para la hora del baño (a la misma hora todos los días, hazlo divertido con juguetes, burbujas, tu toalla de baño favorita).
- Rutinas a la hora de dormir (a la misma hora todas las noches, leyendo juntos, té caliente con miel)
- Si es posible (sabemos que puede ser difícil), proporcione comidas en horarios regulares todos los días o lleve refrigerios para brindar en esos momentos en los que estar en casa no es posible
- Tareas como ayudar con los platos, poner la mesa, hacer la cama ayudan incluso a los más pequeños a sentir que contribuyen a la familia; empiece a involucrarlos temprano.

## Como puedes ayudar:

- *En un mundo perfecto, los horarios son fáciles, pero estos no son tiempos perfectos, así que sea flexible...*
- Ofrezca opciones cuando sea posible... si los horarios necesitan cambiar, pídale sugerencias a sus hijos: pedir su opinión reduce el conflicto.
- Comience poco a poco... la creación de rutinas no tiene por qué ocurrir de la noche a la mañana si no han sido la norma en su hogar, así que empiece con una cosa a la vez (por ejemplo: despertarse a una hora determinada en la mañana, vestirse y desayunar), luego puedes agregar más pasos a las rutinas
- Haga que las rutinas sean divertidas... agregue incentivos como “música para despertar” divertida o un libro nuevo a la hora de dormir.
- Tranquilice a sus hijos... hágales saber que los cambios pueden ser difíciles y los horarios no siempre son fáciles de mantener, todos están haciendo lo mejor que pueden.
- Recompensa el éxito... los abrazos son una excelente manera de decir “¡lo hiciste muy bien! ¡Buen trabajo!