

¡Las rutinas son geniales!



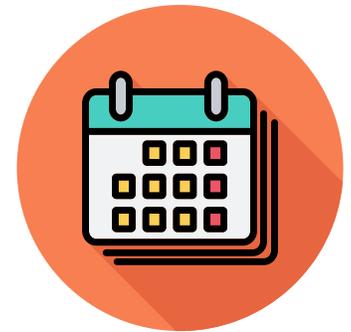
Consejo para desarrollar la rutina más adecuada

Crear rutinas diarias es poderoso. Las rutinas ayudan a los niños a anticipar lo que viene y lo que se espera de ellos. Esto los ayuda a sentirse más cómodos, seguros y les da más confianza en sí mismos. Además, las rutinas desarrollan la independencia y la responsabilidad.

Crear la rutina apropiada de alistarse para la escuela puede facilitar la vida de todos. ¿Cuál es la rutina más apropiada para su familia?

La rutina apropiada es:

- sencilla
- fácil de seguir
- repetible



A continuación hay algunos consejos y preguntas clave que puede usar para adoptar la rutina de alistarse para la escuela más adecuada para su familia.

¿Cuál es nuestra rutina por la noche?

¿Cuánto necesita dormir mi hijo?

Cuando los niños están bien descansados, es más fácil para ellos manejar las exigencias de la escuela. De ser posible, **fije una hora para dormir** durante las noches escolares



que aseguren que su hijo duerma lo suficiente. **Elija una hora para despertarse** que le dé a su hijo el tiempo que requiere para alistarse sin tener que apurarse.

Los niños de entre 3 y 5 años necesitan de 10 a 13 horas de sueño cada noche. Los niños mayores, de entre 6 y 13 años, necesitan de 9 a 11 horas de sueño cada noche. Es posible que los niños menores necesiten que los despierte su padre o madre. Los niños mayores pueden poner su propio despertador.

¿Qué puedo preparar con anticipación?

Cualquier cosa que usted o su hija puedan hacer la noche anterior resultará en una mañana menos agitada.



- Intenten **alistar las mochilas y bolsas** con todo lo que se necesita para el día siguiente. Esto les da a todos la oportunidad de confirmar que las tareas están hechas y los trabajos están firmados.



- Vestirse por la mañana puede ser más fácil si los niños **eligen y organizan la ropa** la noche anterior. Invite a los niños menores a elegir la ropa que van a llevar y colocarla en una “bolsa para mañana” que dejarán al lado de la cama. Si su hija puede asumir más responsabilidades, póngala a cargo del **pronóstico del tiempo** para informar a la familia cómo estará el día siguiente.

¿Qué necesito recordar para mañana?

Ser padre, madre o cuidador infantil significa que su día está lleno y la vida ajetreada. Frecuentemente, a medida que pasa el día, el cerebro se acelera y empieza a pensar en todo lo que hay que hacer mañana.

Hacer una lista recordatoriade las cosas que debe hacer el día siguiente puede resultar en una noche más tranquila. También, la mañana siguiente será menos agitada.



¿Cuál es nuestra rutina matutina?

¿Qué se hace primero?

La primera parte de la mañana involucra **¡despertarse y salir de la cama!** Si su hijo usa un despertador, colóquelo en un lugar que lo obligue a salir de la cama para poder apagarlo. Ayude a los niños menores a sentirse despiertos dándoles el desafío de caminar hasta el baño igual que su animal favorito. Estirarse juntos de manera chistosa también sirve.



¿Qué necesita mi hija para alistarse?

En cada familia existe una lista de cosas que los niños tienen que hacer para **alistarse para la escuela**. Lo que hay en cada lista depende de la familia! Normalmente la rutina para alistarse incluye las siguientes cosas:



usar el baño



vestirse



hacer la cama



cepillarse los dientes



ponerse los calcetines
y zapatos



alistar la mochila



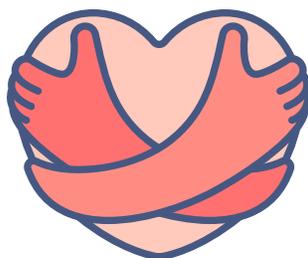
A algunos niños se les olvida hacer las tareas de la mañana como darle de comer o pasear a su mascota o sacar la

basura. En cuanto hayan determinado las cosas que su hijo necesita para la rutina de alistarse, anote la lista y póngala en un lugar donde la pueda ver. Para los niños que están aprendiendo a leer, agregue imágenes para ayudarles a hacer un seguimiento de su rutina.

¿Cómo nos despedimos?

Sea cual sea la manera en que llega a la escuela, a pie, en bus o en auto, la transición entre la casa y la escuela puede ser un reto.

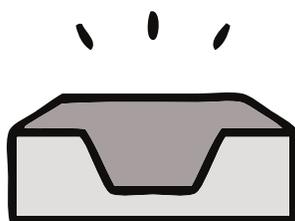
Crear un rito para despedirse ayuda a su hijo. Detenerse por un momento para darle un poco de cariño adicional y prestarle más atención en el momento de la despedida, puede facilitar las cosas. Puede intentar tomarlo de la mano de manera chistosa, darle un abrazo o más besitos, o susurrarle “Te quiero”.



¿Cuál es nuestra rutina después de la escuela?

¿Qué debe hacer mi hija cuando regrese a casa?

Dependiendo del día, es posible que su hija regrese a casa apenas termine la escuela o, posiblemente, participe en un programa de actividades después de la escuela. Sea cual sea la hora de su llegada a casa, formar el hábito de **sacar las cosas de la mochila y de organizar sus trabajos** de inmediato puede hacer que la noche sea más calmada. Déle a su hija un lugar especial donde guardar su trabajo y cualquier hoja que haya llevado a casa. El lugar puede ser algo tan sencillo como una caja de cartón decorado.



Se espera que los niños hagan muchas cosas durante el día escolar. Todo el aprendizaje, atención y trabajo en conjunto, además de seguir instrucciones requiere mucha energía y concentración en los niños. Dejar unos 10 o 20 minutos para que su hija **tenga tiempo para relajarse** le puede ayudar a recuperar energía. Ese momento la puede preparar mejor para hacer cosas más estructuradas como las tareas de la escuela o tareas domésticas.

