

Crear una rutina

Desde los deberes hasta las tareas domésticas, es posible hacer todo cuando tu familia tiene una rutina que es fácil de seguir y deja tiempo para divertirse.

Haz que sea fácil de seguir

Tener una rutina diaria y cumplirla en la medida de lo posible da a los/as niños/as y adolescentes una valiosa sensación de seguridad.

- Haz un horario que incluya todo, desde las comidas y los deberes hasta la hora de jugar y acostarse.
- Los/as niños/as y adolescentes pueden ayudar a planificar su rutina. Es más probable que se atengan al horario si han participado en él.
- Ayuda a los/as niños/as más pequeños a aprender su rutina llevándoles paso a paso a través de cada actividad.

Reservar tiempo para la diversión

- El tiempo de juego es una parte importante del desarrollo, así que reserva tiempo para el juego independiente y las actividades guiadas.
- Tanto en interior como en exterior, el tiempo de juego es una buena oportunidad para que tu hijo/a aprenda una nueva habilidad, pruebe un nuevo juego o deporte.
- Pasa tiempo con tus adolescentes haciendo ejercicio. Pueden salir a correr, jugar a la pelota, etc.

Enseña hábitos saludables

- Utiliza la rutina de tu familia para fomentar hábitos saludables (cepillarse los dientes antes de dormir, lavarse las manos y peinarse por la mañana).
- Reserva un tiempo para relajarte antes de ir a la cama. Una rutina regular a la hora de acostarse ayudará con el buen descanso.

Las rutinas son buenas ¡para padres/madres, también!

Cuando la vida está movida, las rutinas pueden ayudarte a sentirte más organizado/a y menos estresado/a. También pueden ayudar a tu familia a realizar las tareas cotidianas rápidamente, dejando más tiempo para las actividades divertidas. Las rutinas funcionan bien cuando incluyen tiempo compartido. Añade tiempo para contar un cuento a tu hijo/a antes de acostarse y comparte una comida familiar regular.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE
CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS