Action for Children

Boletín informativo para padres

VOLVER A LAS RUTINAS

Con el fin del verano, agosto es el momento perfecto para retomar las rutinas diarias. Los niños se sienten más seguros y confiados cuando saben qué esperar. Ya sea que su familia se esté preparando para el preescolar, la guardería o simplemente para volver a una rutina más regular, pequeños cambios ahora pueden facilitar la transición para todos. Recuerde, las rutinas no tienen que ser perfectas, solo necesitan ser constantes.

Escanee el código QR para explorar nuestra página de recursos "Volver a las rutinas".



Crea un horario de sueño predecible.

Establecer un horario fijo para ir a la cama ayuda a los niños a dormir lo suficiente para aprender, crecer y gestionar sus emociones. Intenta comenzar la rutina nocturna entre 30 y 60 minutos antes de apagar las luces con actividades relajantes como leer un cuento, tomar un baño o escuchar música tranquila.



Practica la independencia matutina

Ofrezca a los niños oportunidades para realizar tareas sencillas por sí mismos, como ponerse los zapatos, preparar su mochila, elegir entre dos conjuntos de ropa o ayudar a preparar el desayuno. Estas pequeñas responsabilidades fomentan la confianza y la independencia.



Utilice rutinas visuales

Los niños pequeños responden muy bien a las imágenes. Crea una tabla sencilla que muestre los pasos de tu rutina matutina o nocturna usando dibujos o imágenes impresas. A los niños les encanta marcar cada paso completado mientras aprenden qué sigue.

TABLA DE RUTINA MATUTINA

Necesitarás:

- Marca(s)
- Tijeras
- Pegamento

puntos de velcro o pegatinas

- Cinta adhesiva para colgar el gráfico
- Un trozo grande de cartón o cartulina.
- Fotos o dibujos de su hijo/a realizando las tareas matutinas.



INSTRUCCIONES:

1. Escribe "Rutina matutina" en la parte superior de tu pizarra.
2. Dibuja una cuadrícula con un espacio para cada tarea matutina.
3. Añade fotos o imágenes que muestren cada paso, como por ejemplo:

Despertar	Desayuna
Vestirse	Ponte los zapatos
• Cepíllate los dientes	Coge la mochila

4. Sujeta cada imagen con velcro para que tu hijo pueda darle la vuelta, moverla o marcar cada tarea completada.
4. Cuelga la tabla en un lugar donde tu hijo pueda verla fácilmente cada mañana y celebra con él cada vez que complete cada paso de forma independiente.

Fuente: https:/7daysofplay.com/morning-routine-chart/

Descubra el apoyo a los padres

Escanea el código QR para explorar los recursos de apoyo familiar disponibles a través de Action for Children. Desde programas para padres hasta orientación sobre el cuidado infantil y conexiones con la comunidad, esta página ayuda a las familias a encontrar herramientas y apoyo diseñados para que los niños (y los adultos que los cuidan) prosperen.