

Pequeños hábitos



grandes logros

Estableciendo rutinas

efectivas



Contenido

- 1** Un aplauso para ti!
- 2** Importancia de las rutinas
- 3** Cómo manejar la resistencia a las rutinas
- 4** Creando una rutina matutina
- 5** Rutinas para la tarde y para la noche
- 6** Importancia de las rutinas
- 7** Incorporando hábitos saludables
- 8** Adaptando rutinas a las edades
- 9** Conclusiones
- 10** Sorpresa!



Un aplauso para ti!

Si, para ti. Por tener el interés de buscar herramientas que desde el amor benefician el crecimiento de tu hijo. Así que, bienvenida a mi Ebook que ahora es tuyo:

“Pequeños hábitos, grandes logros. Estableciendo rutinas efectivas”.

La vida con niños puede ser un torbellino de actividades, emociones y responsabilidades. Establecer rutinas efectivas no solo simplifica el día a día, también tiene un impacto profundo en el desarrollo de tus hijos.

En estas páginas, puedes explorar su importancia en el hogar y cómo pequeños cambios pueden generar grandes logros.

Descubres tambien consejos prácticos y estrategias para crear hábitos positivos que benefician a toda la familia. Sin dejar de lado ninguna parte del día, abarco desde la hora de despertar hasta el momento de ir a dormir.

Al finalizar estas paginas habrás aprendido la importancia de estructurar el tiempo de manera eficiente y afectuosa. Y lo mejor, es tuyo para volver a el con cualquier duda siempre que necesites.

Con carino,

Psic. Daniela Abuchaibe

SON REALMENTE IMPORTANTES?

La respuesta es sin duda SI, y aquí te cuento 4 razones:

SEGURIDAD Y ESTABILIDAD

Saber qué esperar en diferentes momentos del día les da confianza y reduce la ansiedad

MEJORA DEL AMBIENTE FAMILIAR

Las rutinas crean un orden mental en el hogar, lo que facilita la convivencia y la armonía entre los miembros de la familia.

AUTONOMÍA

Al repetir hábitos, los niños adquieren habilidades para realizar tareas por sí mismos, fomentando cada vez más su independencia.

PERSEVERANCIA Y CONSISTENCIA

Los niños aprenden el significado de la regularidad y la resistencia, Hábitos que sabemos son esenciales en la vida adulta.

"Lo he intentado... pero se resiste"

Manejar la resistencia de los niños a las rutinas puede ser desafiante, pero hay estrategias que puedes implementar. Aquí te dejo los tips que los padres en consulta han amado:



"Comprender el propósito de por qué se resiste me ha ayudado mucho. Por qué no quiere dormir? Tiene hambre? Esta cansado? tiene miedo?"

"Lo mejor es ser breve y directa en mis instrucciones, dándole opciones específicas entiende lo que hay que hacer. Ahorro tiempo y disminuyen las malas actitudes"

"Elogiar cuando sigue la rutina sin resistencia ha sido clave. Elogiar directamente el comportamiento "

"Mantener la calma se dice fácil, pero no lo es. Una vez que logré disminuir los regaños y castigos, todo se hizo más fácil"

"Lo que hizo el proceso más sencillo fue hacerlo gradualmente. Empecé por los cambios más sencillos"

Ya sabemos la
importancia...

Ahora, a lo que vinimos...

Estrategias



Creando rutina matutina

La mañana es un momento crucial para establecer el ritmo del día. Una rutina matutina bien diseñada ayuda a comenzar el día con energía, concentración y una actitud positiva.

Si, pero cómo organizarlo?

ESTABLECE UNA HORA DE DESPERTAR CONSISTENTE

1 Decide una hora de despertar que funcione para tu familia y manténla constante. La consistencia ayuda a regular el reloj biológico y mejora la calidad del sueño

MINUTOS PARA CALMA Y RESPIRACIÓN

2 Puede parecer que no hay tiempo para esto, pero lo puedes incluir en tu forma de despertarlos. Diles frases positivas, tratales desde el amor y la tranquilidad. Invitales a sonreir y respirar.

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

3 Incluye actividades como lavarse la cara, cepillarse los dientes y peinarse. Estos pequeños hábitos promueven la higiene y la autoestima. Si el tiempo te lo permite, acompáñales.

ACOMPAÑALO A DESAYUNAR O DESAYUNEN EN FAMILIA

4 Es la mejor manera de conectarse e identificar preocupaciones o pensamientos antes de que todos se dispersen en sus actividades diarias. Conversen sobre sus planes para el día.

PREPARACIÓN PARA EL COLEGIO Y EL TRAYECTO

5 Aunque dejes todo listo la noche anterior, invita a tu hijo a chequear si le falta algo. Dependiendo de su edad ayúdale a vestirse y tener todo listo. Camino al colegio, conversen o escuchen música

Recuerda que cada familia es
única, así que adapta la rutina
según las necesidades y
preferencias de tus hijos



Rutina para la tarde

1

INVOLUCRA A TUS HIJOS

Antes de establecer una rutina, habla con ellos.

Pregúntales sus preferencias y necesidades. Esto les dará un sentido de responsabilidad y control sobre su tiempo.

2

DESCANSO AL LLEGAR DEL COLEGIO

Cuando lleguen del colegio, permítelos descansar un ratito para reponer energías. Si no te gusta o no tienen tiempo de dormir en la tarde, puede ser leyendo un libro, escuchando música o simplemente relajándose.

3

CREA UN CALENDARIO DE LA TARDE

Obvio, hazlo con ellos, dependiendo de su edad. Puedes usar una plantilla imprimible si no te gustan las manualidades. Si tu hijo aún no lee, utiliza imágenes que muestren cada paso de la rutina.

4

TIEMPO PARA JUGAR

No creas que por tener una rutina, no hay tiempo libre. Esto no solo es sano, es NECESARIO. Los niños necesitan ser ellos mismos, explorar con sus propias herramientas y simplemente ser niños, disfrutar su infancia.

5

FLEXIBILIDAD

Recuerda por qué empezaste a leer esto. Para hacerte la vida un poco más fácil. La rutina no debe causarte estrés y aunque la constancia es la clave, si hay un cambio imprevisto, permítete hacer el cambio sin problemas.

Las rutinas ayudan a moldear la personalidad y la forma en que los niños interactúan con el mundo.



RUTINAS PARA LA NOCHE

Las necesidades varían según la edad, pero en general, preparar a su cuerpo y cerebro para la hora de dormir, les ayuda a su desarrollo y a tener un sueño realmente reparador. Cómo puedes organizarlo? Aquí te enseño los puntos claves:

1

BANO Y CUIDADO PERSONAL

Les ayuda a calmarse antes de dormir. Con la consistencia, logras que asocien que la hora del baño es sinónimo que empezó la rutina de dormir.

2

CENA EN FAMILIA

Es momento de darle un cierre al día, tu oportunidad para hablar sobre cómo lo vivieron y conectarse emocionalmente. Haz preguntas abiertas, deja que hablen y cuenten libremente su día. Si tu rutina no permite que todos cenen juntos, mientras tu hijo lo hace, brindale este momento de comunicación.

3

AMBIENTE TRANQUILO

Apaga las luces brillantes, reduce el ruido y asegúrate de que la temperatura sea cómoda. Parecen cosas obvias, pero a veces lo olvidamos porque nosotros ya estamos acostumbrados. Trata de que el momento de entrar al cuarto sea el momento en el que “nos vamos a acostar a dormir”. Evita cualquier actividad física y tecnología.

4

TIEMPO DE CUENTOS O CANCIONES, ETC

Igual a la cantidad de niños en el mundo, son sus diferencias. Esto no es un patrón. Simplemente haz una actividad que mantenga la calma mientras esté acostado a punto de dormir. Puedes crear historias con ellos, esto relaja y crea una conexión entre ustedes.

TOP TIP EN LA SIGUIENTE PÁGINA

iSTOP! Se que tienes sueño, estás cansada y quieres que se duerma. Quizás hasta tienes más cosas que hacer. Lo sé, pero antes de desesperarte.

Marca con voz firme y carinosa que llegó el momento de dormir:

"Ya nos bañamos, comimos, jugamos, hablamos, es hora de dormir. Buenas noches"



IMPORTANTE

TIEMPO EN PANTALLA RECOMENDADO PARA NINOS:

0 a 2 años: No se deben exponer a pantallas

3 a 5 años: Entre media hora y una hora al día.

**6 a 12 años: Una hora con un adulto presente y
nunca durante las horas de comida.**

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

**NO REGULAR ESTO, AFECTA TODA LA
RUTINA.**

Ya tienes los tips para estructura tu día

Ahora te doy mis recomendaciones finales...

Comienza con pequeños pasos: En lugar de intentar cambiar todo de una vez, elige un microhábito que puedas incorporar fácilmente en tu rutina diaria.

Establece tus objetivos y cómo quieres que funcione el día en **familia**. Todos deben estar comprometidos.

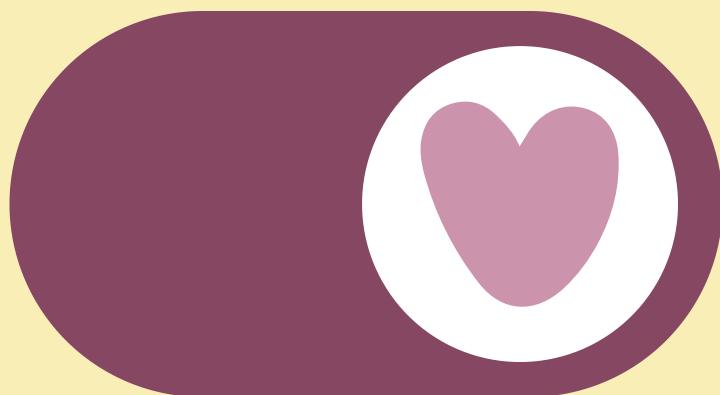


Con todo esto, lo que necesitas es:
ser consistente!



El ambiente importa: para cada parte del día asegúrate que no hay distractores que afecten ese momento.

ACTIVAMOS EL MODO DESCUENTO



Profundicemos y personalicemos juntas este tema y cualquier duda sobre el desarrollo de tu hijo.

Envíame por DM (Mensaje directo) una captura de esta pantalla o escribe la palabra “CONSULTA” en mi última publicación y obtendrás:

2 asesorías online por el precio de una

~~100\$~~ 50\$



CONTA MÍ CONTRÁCTAME



www.psicoaventuras.com



@psicoaventuras



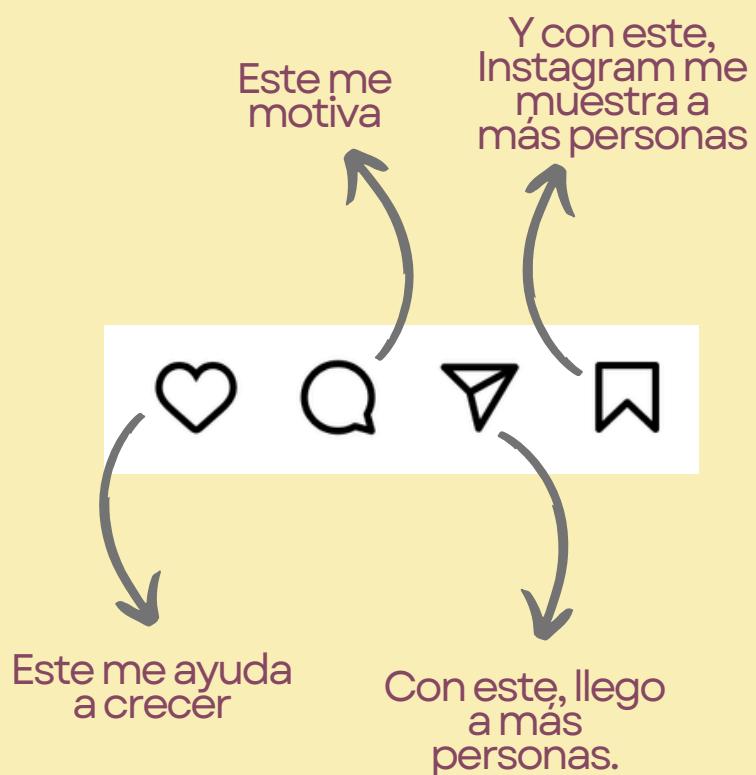
+58 0 412 042 6747



psicoaventuras.vzla@gmail.com

SÍGUEME!

¡PARA MUCHO CONTENIDO GRATUITO!



@psicoaventuras

