



RUTINAS

Consejos y trucos por subiendo niños

Niños quien tiene estructura y rutinas sienten seguros y se vuelven mas resistente. Sus mentes siempre están expandiéndose, entonces cuando hay cambios abruptos o si no saben que esperar en regular cause “wiring in their brains” a trabajar mucho. Como niños y las mentes crecen, cambia estará mas fácil para entender, especialmente si tenían horarios en el pasado.

Hábitos Útiles:

- despertando a la misma hora cada mañana
- rutinas de bañando (misma hora, disfrutando con juguetes, y burbujas)
- rutinas de acostando (misma hora, leyendo juntos, bebida favorita)
- si posible, hagan comidas a la misma hora cada día o traen botanas cuando no puedan estar en casa
- quehaceres como lavando platos, poniendo la mesa y haciendo la cama puedan ayudar niñitos sienten ellos contribuyen a la familia: ¡empieza temprana!

Como Se Ayude:

- ***en un mundo perfecto horarios están fácil, pero nadie está perfecto entonces tiene que ser flexible...***
- oferta opciones cuando es posible... si horarios tienen que cambiar, pregúntale(s) por ideas – preguntado por ideas reduciendo conflictos
- empieza pequeños... no tienen que crear rutinas primero si nunca habían existido antes de hoy. comienza con uno y poner más uno por uno.
- haz rutinas divertidas... añade algo divertidos como un libro nuevo o una actividad que ellos se disfrutan por haciendo quehaceres
- asegura sus niños... dígalos que cambiando es difícil y puedan ser desafiante mantener horarios cada día
- ¡recompensa éxitos! abrázalos y dice que les amas

