



## Rutinas de la Mañana y la Noche

### Rutinas de la mañana: Dedicar un tiempo para conectarte con tus hijos

Prepárate para las rutinas.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Prepárate desde la noche anterior. Por ejemplo: alista la ropa del día siguiente y la maleta de la escuela de tu hijo.</li><li>● Vístete y alístate antes de ayudar a tu hijo a empezar sus rutinas.</li><li>● Cálmate para que ayudes a tu hijo a estar calmado.</li><li>● Abraza a tus hijos por 5 minutos al despertarlos.</li></ul>
Ayuda a tu hijo con las rutinas de la mañana.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mantén las rutinas muy simples. Por ejemplo: canta una canción mientras van a la mesa para que desayune.</li><li>● Su hijo puede llevar la ropa y prepararse mientras usted prepara el desayuno. Tenga en cuenta: Que él se vista es su prioridad, no de su hijo.</li><li>● Anima el esfuerzo de tu hijo por seguir la rutina. Usa <i>elogios que funcionan</i>.</li></ul>
Dale a tu hijo opciones.	Por ejemplo, <ul style="list-style-type: none"><li>● “Quieres los huevos cocinados o batidos?”</li><li>● “Quieres ponerte primero los tenis o la chaqueta?”</li></ul>
Practica como se desarrollan tus mañanas.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Usa animales de peluche o juguetes para representar el comportamiento de los padres y los hijos. Simula que tienes a un padre gritando y a un hijo llorando. Cambia de roles y trata de que sea divertido.</li></ul>

### Rutinas de la noche: Dedicar un tiempo para conectarte nuevamente

Comienza con una comida familiar.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cenen juntos cuando sea posible. Dialoguen sobre como estuvo el día para cada uno.</li><li>● Todos ayudan en el arreglo de la mesa luego de la cena.</li></ul>
Hay que irse a dormir tan temprano como sea posible.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Planifique el siguiente día. Si debe levantarse temprano, necesita ir a la cama temprano. La falta de sueño impide un correcto aprendizaje.</li><li>● Vete a dormir temprano para que puedas tener las horas de sueño necesarias y puedas reponerte para las labores del día.</li></ul>
Tiempo de juego	<ul style="list-style-type: none"><li>● El juego reduce el estrés y calma al niño para dormir.</li><li>● Las risas juguetonas mejoran la conexión con los hijos.</li><li>● Evita el uso de pantallas de televisores, celulares, etc.</li></ul>
Tiempo para el baño	<ul style="list-style-type: none"><li>● Realice un baño calmante antes de irse a dormir para que facilite el sueño.</li></ul>
Tiempo para irse a dormir	<ul style="list-style-type: none"><li>● Conéctate con tu hijo mediante una rutina que siempre repetirás y que incluya canto, lectura o cuentos.</li></ul>

