

Disciplina: Crear RUTINAS

1. Las rutinas son una forma regular de hacer las cosas en un orden particular
2. Las rutinas proporcionan estructura y estabilidad
3. Crear rutinas que funcionen, planeándolas en familia.

- Invite a sus hijos a nombrar las rutinas que su familia ya sigue

- Discuta qué rutinas funcionan y cuáles no: respete el punto de vista de todos

- Deje las rutinas que no funcionan

- Invite a los miembros de la familia a sugerir nuevas rutinas

- Mantenga las rutinas simples

- Mantenga sólo la cantidad de rutinas que puede manejar cómodamente

- Gestiona tus expectativas, evita el perfeccionismo



Recuerda:

- Programe actividades positivas / divertidas después de las más desafiantes (limpie las habitaciones o los espacios compartidos antes de jugar o de usar tecnología)
- La tensión debilita la conexión y los niños necesitan conexión para cooperar y prosperar.
- Revise su horario, así reducirá la tensión en toda la familia
- Las rutinas ayudan a los niños a regularse a sí mismos, pero solo si van acompañados por
 - Conexión (hacer algunas rutinas juntas)
 - Tu estado de ánimo positivo
 - Uso regular de "Elogios: recompensas que funcionan"