

ESTRATEGIA PARA CREAR BUENOS HABITOS

CONSEJO #4

Recompensa el esfuerzo de tu hijo

Establecer una rutina es un proceso paulatino, es importante recompensar el esfuerzo de tu hijo cuando logra seguir con los hábitos establecidos. Esta es una forma de enseñarle a generar motivación interna.

Las actividades de una rutina no siempre son agradables y sencillas. Cuando premiamos por atenerse a la rutina, le enseñamos a conseguir satisfacción al cumplir con sus obligaciones.

Tipos de recompensas

Las recompensas pueden ser tan sencillas como:

- Invitar un amigo a la casa
- Salir por un helado
- Tener un tiempo extra de juego.

Lo importante es que es un reconocimiento que va a garantizar el mantenimiento en el tiempo del aprendizaje de hábitos.

Economía de fichas

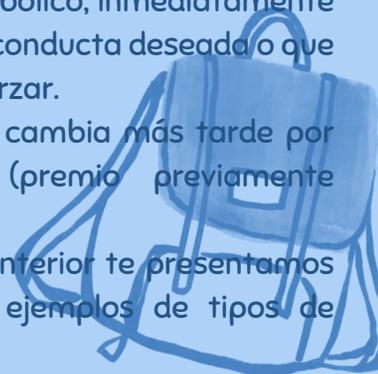
Entrenar una serie de conductas deseables y positivas, como por ejemplo: que haga los deberes en casa, que no se salte las normas o límites puestos en casa.

Procedimiento

La técnica consiste en entregar un estímulo (fichas, puntos, estrellas, vales canjeables) que actúa de reforzador simbólico, inmediatamente después de la conducta deseada o que queremos reforzar.

El estímulo se cambia más tarde por un refuerzo (premio previamente pactado).

En la pagina anterior te presentamos una serie de ejemplos de tipos de recompensa.



MODELO ECONOMIA DE FICHAS

HORAS	DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30am	Levantarse temprano	😊						
6:30am-7am	Asearse	😊	😊	🍌	🍌			
7-7:30	Tomar desayuno	😊		🍌				🌟
7:30am-2pm	Ir al colegio	😊		🍌				🌟
2pm-3pm	Almorzar						🍌	
3pm-5pm	Hacer tareas					🍌		🌟
7pm	Cenar						🍌	
8pm	Alistar útiles para el día siguiente					🍌		

ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS

La rutina da sensación de seguridad.



Programa de psicología



[www.https://centrorehabilitacionprogresar.com/nosotros](https://centrorehabilitacionprogresar.com/nosotros)

BENEFICIOS DEL ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS RUTINAS?

Las rutinas nos posibilitan establecer hábitos desde que somos pequeños, contribuyendo a definir horarios, y a organizar mejor las actividades durante el día.

Establecer una rutina genera seguridad y confianza. A su vez, saber "qué sigue" ayuda a desarrollar la autonomía, impulsando a tomar acciones por su cuenta.

Esto nos impulsa el sentido de responsabilidad y disciplina, generando un compromiso con las actividades importantes, para luego dejar espacio al ocio y el juego.

Siendo la alimentación, el sueño y la higiene las primeras rutinas que se deben establecer para favorecer la formación de los hábitos.

- Al realizar las actividades todos los días irán estableciendo los hábitos que, les proporcionará seguridad sobre su entorno, pudiendo enfrentarse al mundo de una forma más segura y autónoma.
- Sentirán cierto control sobre lo que realizan, ya que al ser capaces de encadenar las cosas que suceden, fortalecerán su confianza.
- Aprenderán a evitar conflictos innecesarios, ya que al tener clara una rutina, entenderán que cada cosa tiene su momento apropiado, y con la repetición de las acciones, aprenderán rápidamente a autocontrolarse.

¿CÓMO GENERAR HABITOS?

CONSEJO #1

¡Con el ejemplo!

Los niños y adolescentes imitan todo lo que ven a su alrededor y sus padres son sus principales modelos a seguir. Para crear hábitos a través del ejemplo, los padres deben tener sus propios hábitos y cumplirlos. Por medio de la observación priorizar sus compromisos por encima de lo demás y así, empezarán a valorar la responsabilidad de cumplir con sus obligaciones.

CONSEJO #2

La perseverancia

Para implementar una rutina de forma exitosa la perseverancia es clave. Los padres deben estar involucrados y comprometidos con la rutina. Sólo a través de su insistencia en que se cumpla, se logrará internalizar eventualmente. La mejor forma de mantenerse perseverante es el disfrute. Por eso, se debe intentar que la rutina que establezcan favorezca y sea compatible con sus intereses.