

Guía para crear rutinas efectivas con DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Las rutinas no solo ayudan a los niños a sentirse seguros y organizados, también son una oportunidad maravillosa para enseñarles que, así como tienen derechos, también tienen responsabilidades. Aquí les comparto algunos tips para crear rutinas efectivas y equilibradas en casa.

1. Usar Imágenes y Palabras

Para los niños que aún no saben leer, usar dibujos es una excelente forma de hacer que su rutina sea atractiva y fácil de entender. Si tu hijo ya está aprendiendo a leer, puedes incluir tanto dibujos como palabras para reforzar su comprensión y hacer que voltee a ver su afiche de la rutina con interés.

Ejemplo: Dibujar un plato para indicar la hora de la comida o un cepillo de dientes para la hora de lavarse los dientes.

2. Usar Lengaje Positivo

Utiliza frases que indiquen lo que el niño puede hacer en lugar de lo que no debe hacer. Esto crea una actitud positiva hacia la rutina y reduce la resistencia. Los niños responden mejor a instrucciones claras y optimistas.

Ejemplo: En lugar de escribir ‘No dejes los juguetes tirados’, escribe ‘Guarda tus juguetes cuando termines de jugar’.

3. Definir Horarios Fijos

Establecer horarios específicos para cada actividad ayuda a los niños a anticiparse y a sentirse seguros. Tener una rutina con horarios definidos también facilita la transición entre actividades y reduce los conflictos.

Ejemplo: Define un horario para la comida, el juego, el estudio y el descanso, y colócalo en su rutina diaria. Dedícale tiempo holgado para cada actividad, prevé un margen de tiempo extra.

Ejemplo: Si observas que tu hijo come en 20 minutos, brinda 30 minutos para que integre su rutina con mayor facilidad y no como una persecución.

Guía para crear rutinas efectivas con DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

4. Mantener las Actividades Cortas y Claras

Los niños pequeños tienen una capacidad de atención limitada, por lo que es mejor que las actividades sean breves y claras. Divide las actividades largas en pasos pequeños y asegúrate de que cada paso esté representado en su rutina.

Ejemplo: En lugar de ‘Limpia tu habitación’, divide en ‘Guarda los juguetes’, ‘Pon los libros en su lugar’, etc.

5. Involucrar al Niño en la Creación de la Rutina

Pídele a tu hijo que participe en la creación de su rutina diaria. Puedes invitarlo a dibujar algunas actividades o a decorar el afiche. Esto aumenta su sentido de responsabilidad y hace que la rutina sea más significativa para él.

Ejemplo: Pídele que elija colores para cada actividad o que dibuje los iconos de su rutina.

6. Refuerzos Positivos

Al terminar cada actividad, ofrece palabras de aliento o pequeños incentivos para reforzar su cumplimiento. Esto ayuda a que el niño asocie la rutina con una experiencia positiva y fomenta el cumplimiento continuo.

Ejemplo: Al final de la rutina, si cumplió con todo, puede recibir una estrella más grande o de un color especial, un sticker de su imagen favorita, etc.

Recuerden que integrar derechos y responsabilidades en las rutinas es algo que se va dando poco a poco. No se preocupen si al principio no es perfecto. Cada pequeño paso ayuda a que sus hijos crezcan sintiéndose parte de un equipo, valorando lo que reciben y también lo que pueden aportar.

Psic. Estela Velázquez

Ponte en contacto con nosortros



 55 5436 2411



 info@cuyu.mx

 www.cuyu.mx

Nuestras redes sociales

 [cuyu.mx.](https://www.instagram.com/cuyu.mx/)

 [cuyumx](https://www.facebook.com/cuyumx)

 [cuyumx](https://www.tiktok.com/@cuyumx)

