



# 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 Lenguaje 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 nosotros**



 55 5436 2411



 info@cuyu.mx

 www.cuyu.mx

## **Nuestras redes sociales**

 cuyu.mx.

 cuyumx

 cuyumx

