



La importancia de las rutinas y hábitos

Como adultos podemos tener las rutinas de nuestros hijos/as establecidas, pero puede ser que ellos/as no las tengan tan claras.

- Las rutinas y hábitos ayudan a que los niños/as tengan mayor control sobre su entorno, tranquilidad y seguridad ya que saben lo que va a pasar.
- Los/as ayudamos a entender el ambiente que los rodea.

- Creamos un ambiente estable y tranquilo, los niños/as necesitan predictibilidad y confianza.
- Al tener acciones que puedan cumplir, se genera sensación de satisfacción. ¡Lo logré!

- Se desarrolla el sentido de responsabilidad y la autonomía.
- Al incluir responsabilidades domésticas como "alimentar a mi mascota", transmitimos implícitamente que como adultos confiamos en ellos y en sus capacidades.



¿Cómo lo hacemos?

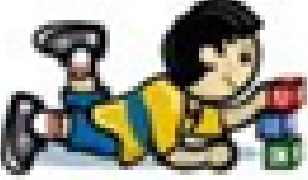
Construcción de un **horario o tablero de rutinas en conjunto** con los niños/as.

- Utilizar una cartulina grande que facilite la lectura, lápices de colores, recortes de revistas, impresiones, etc. Todo lo que se les ocurra para hacerlo visualmente más atractivo.

- Incluir responsabilidades o acciones tanto de la casa como del colegio.
- También es importante incluir momentos de juego u ocio.

- Utilizar imágenes que ayuden a comprender mejor lo que tenemos que hacer.
- Pueden utilizar un formato semanal o un mismo listado que sirva para todos los días.

Te dejamos algunos ejemplos

HORA	LUNES
8:00	 desayuno
9:00	 nido
1:00	 almuerzo
2:00	 tareas
3:00	 juego
4:00	 merienda
5:00	 deporte / paseo
6:00	 baño
7:00	 cena
8:00	 dormir

HORARIO cuarentena	
9:00	¡Nos levantamos! 
10:00 - 11:00	Trabajo COLE 
11:00	Merienda (fruta) 
12:00	LIMPIEZA 
13:00	Comida 
14:00	Siesta 
15:00	Ocio (manualidad) 
16:00	ACTIVIDAD FÍSICA 
17:00	Merienda 
18:00	Juego libre 
19:00	Recoger / cocinar 
20:00	Baño 
21:00	CENA / SUEÑO 



¿Cómo lo ponemos en práctica?

- Poner en lugar visible, a la altura adecuada para los niños/as.
- En las mañanas, antes de comenzar el día, revisar junto a nuestro hijo/a las actividades del día.

- Antes de dormir, reflexionar en conjunto sobre nuestro día
¿Qué actividad te gustó más? ¿Qué actividad o responsabilidad me costó? ¿Por qué?
¿Cómo me siento al cumplir con mis responsabilidades?
¿Cómo me siento los días en que me cuesta un poco más?

- Recuerda la importancia de reforzar positivamente el proceso más que el resultado final.

Ahora es tu turno, ¡Manos a la obra!