

Horario Diario

Mantenga una rutina diaria que funcione para usted y su familia para que todos sepan qué esperar.

Los niños prosperan en las rutinas. Seguir una rutina predecible es una forma útil para que los niños se sientan seguros y sepan qué se espera de ellos (por ejemplo, lavarse las manos antes del desayuno, leer un libro antes de la siesta o bañarse o ducharse antes de acostarse). Las rutinas lo ayudan a usted y a su hijo a moverse con confianza durante el día y fomentan un comportamiento positivo. Al mismo tiempo, sea flexible y receptivo a las necesidades de sus hijos. ¡Usted conoce mejor a su hijo! Encuentre un equilibrio de rutinas y flexibilidad que funcione para su familia.

Cosas a tener en cuenta al planificar sus rutinas diarias

Una manera fácil de comenzar es preguntarse: "¿Cuáles son las cosas que hacemos todos los días?" Aquí hay un ejemplo de cómo se vería un horario en casa:

En la mañana	Rutina al despertar Desayuno Tiempo de leer Jugar
En la Tarde	Almuerzo Tiempo de silencio Música y movimiento Jugar
En la Noche	Cena Un paseo afuera Rutina antes de acostarse

Tómese el tiempo para recordarle a su hijo algunas cosas importantes todos los días

- Están seguros
- Dónde estarán ese día
- ¿Quién los cuidará ese día?

Cuando pueden esperar verte de nuevo (es decir, "te veré después de la merienda esta tarde").