



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

Cree rutinas cotidianas

Los niños se sienten más seguros y cooperan más cuando saben qué esperar. Agregarle estructura a su día puede preparar a los niños para las transiciones, como la hora de ir a la cama, y ayudarlos a los dos a moverse con más fluidez durante el día.

Prográmelo: Fije los horarios y un orden de las actividades como la comida, siesta, tarea y hora de ir a acostarse. Ofrezca opciones a los niños más grandes.

Compártalo: Cuénteles el plan a sus hijos, paso a paso.

Muéstrelo: Publicar una tabla o una lista en la pared puede ser un recordatorio útil, tanto para usted como para su hijo.

Prepárese para ello: Alerta a los niños unos minutos antes de comenzar una rutina para prepararlos para el cambio.

Cúmplalo a rajatabla: Cuando se desvíe, inténtelo otra vez.