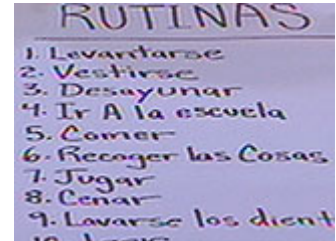


Las Reglas y Rutinas



Tipo: **Proyectos** Habilidad: **Habilidad social & emocional**

Una de las habilidades más importantes que pueden adquirir los niños es la de adaptarse a las situaciones difíciles que les presente la vida, para así salir adelante y poder vivir felices. En esta actividad, aprendemos cómo a través de un plan, usted puede ayudar a su niño a desarrollar esta importante capacidad.



¿Qué aprendemos?

Desarrolle una relación de confianza y cuidado con su niño

Asegúrese de que su niño sepa que lo ama y lo acepta incondicionalmente

Sea constante en las reglas y rutinas

Hágale saber a su niño que es importante y que usted está orgulloso de sus logros

Ayude a su niño a comunicar sus sentimientos con palabras

Materiales o ingredientes

Afiche

Marcador

Direcciones

Una manera de ayudar a los niños a desarrollar la capacidad de recuperación en sus vidas es teniendo un plan. Al crear un simple afiche que declare las "Reglas y Rutinas" de su hogar, usted puede ayudar a lograr que sus niños se sientan más seguros y confiados en su vida diaria.

Todo lo que necesita es un afiche ordinario y un marcador. Titule un afiche con el encabezado "Reglas" e incluya reglas básicas del comportamiento, como por ejemplo:

- Cuida de ti mismo
- Cuida de los demás
- Cuida de tu entorno (tu hogar o escuela)

Titule otro afiche con el encabezado "Rutinas" e incluya en orden cronológico el horario de rutinas básicas en la vida de su niño, como por ejemplo:

- Despertarse
- Vestirse
- Tomar desayuno
- Ir a la escuela
- Almorzar

- Hora de ordenar
- Hora de jugar
- Cenar
- Escobillarse los dientes
- Hora del cuento
- Dormir

También puede anotar la hora del día en que estas rutinas deben suceder. Las rutinas son realmente importantes porque la consistencia de los eventos diarios tranquiliza a los niños y les da una sensación de previsibilidad.

Cuando termine con sus afiches, colóquelos en un lugar prominente en su hogar donde los niños lo puedan ver durante el día.

Usted puede crear un plan como éste cuando los niños estén cerca de los dos años aproximadamente, con la edad suficiente como para entender cuáles son las rutinas. Usted podría agregar algunas fotos de niños realizando la rutina para que su afiche sea un poco más visual. Si los niños son mayores, ellos pueden ayudar a escribir algunas de las reglas y rutinas en el afiche.

Si sus niños viven en más de un hogar, asegúrese que ambos hogares están de acuerdo en los horarios para los afiches. Los adultos deben ponerse de acuerdo con anticipación sobre las cosas que escribirán con los niños, y no convertirlo en un problema, sino llegar a una misma idea todos juntos.