

Consejo 1: establecer y mantener una rutina



Por qué es importante:

Mantener un horario regular proporciona una sensación de control, previsibilidad, calma y bienestar. Las rutinas son especialmente beneficiosas en tiempos de incertidumbre. Ayudan a los niños y a otros miembros de la familia a respetar la necesidad de los demás de pasar un tiempo tranquilo o ininterrumpido, incluidos los momentos en que pueden conectarse virtualmente con amigos.

Consejos para comenzar:

- **Considerar lo que hay que hacer:** pensar en la persona y la familia en su totalidad. Comenzar por hacer una lista de las citas, reuniones, "sesiones" y horarios de trabajo de todos. Colocar estos elementos primero en una cuadrícula con los días de la semana en la parte superior y las horas al costado puede ser útil para darle una visión general de la semana.
- **Decidir una orden:** si bien es importante programar el tiempo para el trabajo y el trabajo escolar, también es importante tener en cuenta el tiempo social, el tiempo de relajación, la actividad física y otras cosas que son necesarias o importantes para nosotros. A algunas personas les gusta programar las cosas por tiempo, pero si esto se siente demasiado abrumador, considerar programarlas por orden de actividades e intentar mantener un orden relativamente similar durante los días de la semana. Esto también puede ayudar a reducir la cantidad de preguntas que pudieran tener sobre lo que está sucediendo y cuándo.
- **Permitir que su hijos den su opinión:** mientras trabaja en el horario de su familia, preguntar qué piensan y qué desean agregar. Esto puede brindar una sensación de empoderamiento y al mismo tiempo ayudar a comprender qué es importante para sus hijos o qué Ellos extrañan más. Esto también puede ayudar a apoyar el desarrollo de habilidades de sus hijos en la planificación, priorización y gestión del tiempo.
- **Tomar el tiempo para enseñar la rutina:** la mayoría de los maestros le dirán que pasan muchos de los primeros días de clases enseñando rutinas y procedimientos en la escuela y en el salón. Una gran parte de esto se debe a que establecerlos bien al principio realmente te ahorra tiempo más tarde, por lo que no tienen que volver a revisar los problemas constantemente. Algunos niños pueden beneficiarse de un cronograma visual (imágenes o íconos colocados en el orden de las actividades del día que pueden retirarse a medida que se completan los elementos / tareas) o listas de verificación. Consultar el horario o la rutina a lo largo del día. A medida que surjan problemas, tomar el tiempo para hablar sobre lo que puede ser necesario ajustar en la rutina y lo que funcionó bien.
- **Ser flexible:** a veces las cosas tardan más de lo que planeamos, o surge algo inesperado. O simplemente necesitamos un descanso. Cuando las rutinas necesitan cambiar, este es un momento para modelar la flexibilidad con nuestros hijos y ser amables con nosotros mismos. Solo somos humanos haciendo lo que podemos en una situación difícil.