



Pensamientos para Niños "B"

Parent Education Network 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
Toll-free 1-877-900-9736 or (307) 684-7441; Website: www.wpen.net

Manejando La Locura de la Mañana

"¡Estoy muy cansado!" "¡No se que ropa penerme!" "¡El dijo...!" "¡Ella dojo...!" "¿Que hay de desayuno?" "¡Vamos a llegar tarde!" ¿Suena familiar? Levantando a todos, alistándolos para ir a la escuela puede ser una tarea demasiado dura. ¡La mañana puede ser definitivamente un APURO, APURO, APURO! Es posible reducir el apuro de la mañana y mejorar la probabilidad de tener un buen día usando las siguientes estrategias.

Fuentes: Lisa Stewart PEN Outreach Parent Liaison

Levantando y alistando los niños

- ✘ Un horario fijo en la hora de acostarse puede ayudar en levantar a los niños en la mañana. Al ir creciendo, se les puede ir ajustando la hora de acostarse.
- ✘ Use un reloj para dar (especialmente a los niños pequeños) un sentido de cuanto tiempo durará la actividad. Por ejemplo, al levantarse, vestirse, lavarse los dientes, y tomando el almuerzo.
- ✘ Para ayudar a los niños que sean responsables por sus propios tiempos de levantarse, trate de obtener un reloj con despertador para cada niño.



Decidiendo que ponerse

- ★ A la hora de acostarse ayude a sus hijos escoger la ropa para el siguiente día.
- ★ Prepare toda la ropa (incluyendo calcetines y ropa interior) donde el niño fácilmente la pueda hallar en la mañana.
- ★ Escoja una combinación de colores para cada día de la semana, con el día viernes siendo el día de "sea lo que sea."
- ★ Compre la ropa en juegos completos para que los niños puedan hallar pantalones y camisas que hagan juego.
- ★ Si su niño prefiere un cierto color, consígale ropa que se pueda hacer juego con y mezclar con otra ropa.
- ★ Compre ganchos especiales que permitan pantalones y camisas colgarse como un traje completo.



¡El dijo...! ¡Ella dijo...!

- Señale una hora fija para almorzar y otras rutinas de la familia para evitar argumentos.
- Establezca el ambiente con música relajante.
- Cambie los tiempos de despierto para evitar apuro hacia el baño y para permitir unos minutos de atención personal a cada niño.
- Prepare un horario para el uso del baño por todas las personas. Esto puede reducir argumentos.
- Despierte a los niños más grandes primero para que se alistén pronto y puedan ayudar con los quehaceres de la cocina.
- Asigne a cada niño una tarea simple para que ayude con la rutina del almuerzo. Por ejemplo, un niño puede poner la mesa, otro puede recoger las masa después de terminar, etc.

¿Que hay de almuerzo?

- ⊗ Mantenga el almuerzo simple. Este no será el tiempo para preparar una comida muy complicada.
- ⊗ Límite las selecciones.
- ⊗ En fin de semana, permita a sus niños que ayuden con el menú de almuerzo para la próxima semana. (Por ejemplo, avena el lunes, pan queques el martes, cereal fría el miércoles, etc.)
- ⊗ Lleve a sus niños de compras para conseguir los artículos para el menu.



Yendo a la escuela y al trabajo a tiempo

- ✓ Mantenga la tele apagada.
- ✓ Mantenga una caja de cosas necesarias cerca de la puerta o en el carro (guantes, mitones, combreros, etc.)
- ✓ Mantenga un calendario familiar con eventos y programas especiales.



Ayudando a su hijo tener éxito en la mañana

Toda las estrategias en el mundo no podrán ayudar a menos que su niño aprenda aceptar responsabilidad por sí mismo. Niños tienen que tener rutinas rígidas para tener estructura. Después de eso, es la responsabilidad de ellos mismos de alistarse solos. Usted puede ayudarles chequeando la rutina periódicamente y viendo que todo va trabajando bien para la edad del niño.