



“A tiempo”

Aquí hay unos consejos que le ayudarán a sus niños a manejar bien las rutinas y el tiempo.

Haga planes con anticipación

Rutinas diarias: Ayude a sus niños a fijar rutinas diarias, para la mañana, después de clases y a la hora de acostarse. Una lista le ayudará a sus niños a recordar que es lo que tienen que hacer.

Preparen por adelantado: Haga que la mañana sea menos agitada, haciendo preparativos la noche anterior. Prepare las loncheras, saquen la ropa escolar, arreglen las mochilas.

Compren un reloj: Consiga un reloj con alarma para motivar a sus niños a que sean responsables de levantarse a tiempo en la mañana.

Durante el día:

Simplifique: Si sus niños tienen una rutina diaria pero van atrasados, ayúdele a simplificar o a recortar partes de la rutina. Por ejemplo: ellos pueden tender la cama cuando regresen de la escuela.

Tiempo de transición: Avísele a sus niños que usted ya se va a ir y lo que ellos necesitan hacer para estar listos, por ejemplo: Saldremos en 10 minutos. Necesitan tener sus loncheras listas y sus chamarras puestas.

Elogios: Deles un elogio cuando sus niños sean puntuales; exprese su aprecio.

Deles más tiempo: Uno de los niños puede necesitar más tiempo que los otros para estar listo. Levantarse 10 minutos antes que los demás niños, puede hacer la diferencia para estar listo a tiempo.

Ritmos y Rituales: Fije un ritual especial con sus niños para la hora de dormir. Como por ejemplo leer un libro o hablar acerca de su día. Los niños mayores pueden leer solos antes de apagar la luz.

Si todo lo demás falla...

Prohibiciones: Si usted no puede separar a sus niños del televisor, juegos o libros en la mañana, prohíba esas actividades antes de ir a la escuela.

Reducir: Si su familia siempre anda a las carreras, considere el reducir el número de actividades a las que se comprometen.

Para mas ‘tips’ llame a Family Help Line: 800.932.4673



1602 2nd Avenue, Suite 410 • Seattle, WA 98101
www.parenttrust.org

You may reprint these tip sheets, free and without permission, provided that you include the following copyright statement: © King County Library System, Parent Trust, and Washington State PTA.