



# Primeros Pasos

# # 22

## Manejando La Locura de la Mañana

Nuestros hijos no vienen con instrucciones. Parents Reaching Out provee recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas sobre el cuidado y educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres Ayudando a Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir sus Pensamientos para Niños en estas series de información.

“¡Estoy muy cansado!” “¡No se que ropa ponerme!” “¡El dijo...!” “¡Ella dijo...!” “¿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 comiendo el desayuno.
- 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.

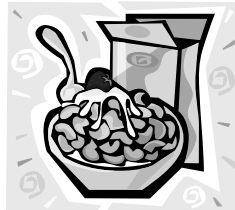


## ¡El dijo...! ¡Ella dijo...!

- Señale una hora fija para desayunar y otras rutinas de la familia para evitar argumentos.
- Establezca el ambiente con música relajante.
- Cambie los tiempos de despertar 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 alisten pronto y puedan ayudar con los quehaceres de la cocina.
- Asigne a cada niño una tarea simple para que ayude con la rutina del desayuno. Por ejemplo, un niño puede preparar la mesa, otro puede recoger la mesa después de haber terminado, etc.

### ¿Que hay de desayuno?

- Mantenga el desayuno 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 desayuno 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 menú.



### 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

Todas 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 revisando la rutina periódicamente y viendo que todo va trabajando bien para la edad del niño.

*Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.*