



**LA RUTINA DE LA MAÑANA** es a veces la parte más temida del día. Los padres tienen que conseguir ellos mismos y los niños levantarse, vestirse, alimentarse, prepararse para el día y salir por la puerta de manera oportuna. ¿Cómo puede cumplir con el cronograma mientras brinda apoyo? ¿Está ayudando a sus hijos a ser más independientes?

Los siguientes consejos son de profesionales de la terapia ocupacional pediátrica que tienen experiencia en establecer rutinas matutinas eficientes.

## Si quieres:

Ayude a los niños a levantarse a tiempo.

## Considere estos consejos de actividad:

- Identifique una hora para que los niños se despierten a partir de alrededor de 1 año y sea constante. Permitir-Hacer que los niños se levanten a diferentes horas todos los días les dificulta saber que esperar.
- Después de aproximadamente los 4 años de edad, a los niños que se levantan temprano se les puede decir que está bien levantarse de la cama, pero deben jugar tranquilamente en su habitación hasta una hora establecida o hasta que usted entrar en su habitación.
- Para las familias con varios hijos, las horas de despertarse escalonadas pueden ayudar a garantizar una rutina matutina ayudando a un niño a la vez, comenzando por el niño más pequeño primero.
- Los patrones de sueño pueden verse influenciados por la temperatura, la iluminación, los ritmos naturales y la dieta. Un el terapeuta ocupacional puede ayudar a revisar las rutinas familiares y el entorno. y hacer recomendaciones según sea necesario.

Promover un estado de ánimo positivo y comportamiento.

- Incluso si los padres no son mañaneros, una actitud matutina positiva puede ayudar a niños más felices durante la rutina de la mañana. Saludos de "buenos días" y "ten un maravilloso día" ayudan a establecer el tono y preparar al niño para socializar bien en la escuela.
- El afecto también es una forma importante de comenzar el día, así que comience con un momento de abrazos o un abrazo. Esta puede ser una forma rápida de comenzar la rutina matutina con cuidado.
- Considere cómo las experiencias sensoriales de su hijo pueden afectar el estado de ánimo o el comportamiento. Durante desayuno, ¿la cocina está llena de personas u objetos? ¿Se preparan nuevos alimentos? acompañado de nuevos olores? Observe a su hijo en busca de signos de alegría o angustia.

Establecer organizado y oportuno rutinas matutinas.

- Planifique con anticipación. Cosas como elegir la ropa, decidir el desayuno y hacer la tarea en mochilas debe hacerse la noche anterior.
- Elimine el desorden innecesario y revise los calendarios y las proyecciones meteorológicas para evitar el nesperado.
- Incluir a los niños en las decisiones sobre la ropa y la comida es importante, y hacerlo la noche anterior puede evitar largas discusiones por la mañana. Además, asegúrese de limitar los niños a dos opciones (por ejemplo, "puede usar el traje de lunares o de rayas") para que la decisión sion es más rápida y sencilla.

## Si quieres:

## Considere estos consejos de actividad:

Prepara a los niños para la mañana el tiempo exige.

- Hable con sus hijos la noche anterior sobre lo que sucederá cada mañana. Pregúntales para nombrar los pasos de la rutina matutina.
- Repasar la rutina matutina ayuda a reforzarla. Por la mañana, mientras completan un tarea, pregúnteles qué sigue.

Continúe con la tarea.

- Crear una lista de verificación visual puede ayudar al niño a participar en la rutina matutina. Gastar un tarde de fin de semana creando una lista de verificación con su hijo para que se entusiasme con nosotros-inglo. Pídale sugerencias sobre qué incluir y pídale que haga dibujos para cada uno paso. A medida que el niño crece, puede actualizar la lista de verificación para evitar el aburrimiento.
- Ayude a evitar distracciones dejando la televisión apagada por la mañana.

Promover la participación y independencia.

- Puede ser más rápido y fácil vestir a los niños o peinarlos, pero es importante para ellos practicar y aprender a participar en la rutina matutina de forma independiente.
- Permita que los niños se vistan independientemente los fines de semana y luego progresa a los días de semana según se vuelven más hábiles. Comience con cierto aspecto de vestirse, como ponerse los calcetines, luego agregue ropa más complicada, como camisas con botones. Está bien dejarlos ir a escuela con un atuendo o peinado único!

Promover la flexibilidad y estructura.

- A pesar de la importancia de la estructura y la rutina, hay algunos días, como fines de semana y vacaciones, donde la rutina se puede relajar.
- Planifique días de pijamas o desayunos divertidos los fines de semana y feriados para que sus hijos sepa que a veces se puede cambiar la rutina.
- Recuerde, la diversión y el juego son formas importantes de promover el desarrollo saludable de un niño.

Haga que las rutinas matutinas sean divertidas.

- Si las rutinas son divertidas, los niños participarán más. Piense en ser creativo con la vestimenta actividades de aseo y aseo personal. Ponga música alegre mientras los niños se visten. Si ellos vístete temprano, permíteles jugar con un juguete especial. Recompénselos por un trabajo bien hecho.

### *Necesitas más información?*

*Los terapeutas pediátricos de terapia ocupacional promueven la participación de todos los niños y sus familias en las actividades diarias. Iazos u ocupaciones, incluidas las rutinas matutinas. Cuando existe un área particular de preocupación, la terapia ocupacional. El médico puede crear una estrategia individualizada basada en las necesidades específicas del niño y la familia. Los terapeutas ocupacionales trabajan con los niños en sus hogares, en la escuela, en la práctica privada, en hospitales, y en otros lugares de la comunidad, proporcionando intervenciones que son individualizadas, apropiadas y efectivas. Pídale una recomendación a su pediatra o administrador escolar, o busque en línea un terapeuta ocupacional en tu area.*

*Puede encontrar información adicional a través de la Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (AOTA) en [www.aota.org](http://www.aota.org). AOTA agradece a Joy Doll, OTD, OTR / L, por su ayuda con esta hoja de consejos.*

Occupational therapy is a skilled health, rehabilitation, and educational service that helps people across the lifespan participate in the things they want and need to do through the therapeutic use of everyday activities (occupations).

Copyright © 2013 by the American Occupational Therapy Association. This material may be copied and distributed for personal or educational uses without written consent. For all other uses, contact [copyright@aota.org](mailto:copyright@aota.org).