

MORNING ROUTINE

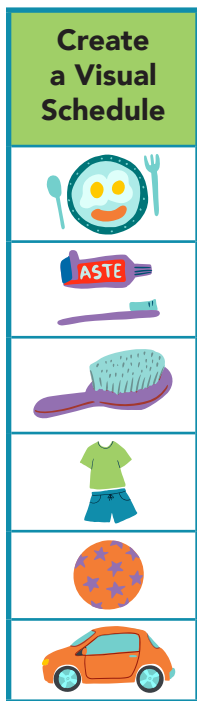
Families who stick to a morning routine are more likely to get to work and school on time and in a better mood.

Plus, children learn important skills when you do the same things in the same order each day. Here are some ideas:

Create a visual schedule. Paste or draw a picture of each morning activity on a poster. Put the pictures in the order you want children to do them. Every morning, when a child wakes up, review the schedule. When they need a reminder of what happens next, point to the picture to help them visualize what needs to be done.

Keep your routine as predictable as possible every day. If plans change, try to let your child know ahead of time whenever possible.

Let your child help with simple morning tasks like putting out breakfast dishes or choosing clothes. The more they do it, the less help they will need.



Research shows that routines make monitoring children easier. For example, a child accustomed to playing with blocks in the morning is less likely to wander out of sight while Mom dresses a younger sibling.



Las familias que se apegan a una rutina matutina tienen más probabilidades de llegar al trabajo y la escuela a tiempo y de mejor humor.

Además, los niños aprenden habilidades importantes cuando usted hace las mismas cosas en el mismo orden todos los días. Aquí tienes algunas ideas:

Cree un horario visual. Pegue una foto o haga un dibujo de cada actividad matutina en un cartel. Coloque las imágenes en el orden en que desea que los niños las hagan. Cada mañana, cuando un niño se despierta, revise el horario. Cuando necesite un recordatorio de lo que sucede a continuación, señale a la imagen para ayudarlos a visualizar lo que debe hacerse a continuación.

Mantenga su rutina lo más predecible posible todos los días. Si los planes cambian, intente informarle a su hijo con anticipación siempre que sea posible.

Deje que su hijo le ayude con tareas matutinas sencillas, como secar los platos del desayuno o elegir su ropa. Cuanto más lo hagan, menos ayuda necesitarán.

Las investigaciones muestran que las rutinas facilitan el monitoreo de los niños. Por ejemplo, es menos probable que un niño acostumbrado a jugar con bloques por la mañana se pierda de vista mientras mamá viste a un hermano menor.

