

CÓMO LEVANTAR A LOS NIÑOS/AS EN LA MAÑANA



Foto tomada de Google Images

Cada mañana muchos hogares suelen llenarse de tensión ante la difícil posibilidad de llegar puntuales a sus respectivos quehaceres, trabajo, escuela, etc. Levantar a los/as niños/as, vestirlos, preparar el desayuno, controlar que nadie olvide nada, pueden ocasionar gritos, discusiones y que todos terminen de mal humor o llorando.

Hay que tener en cuenta que los/as niños/as tienen un ritmo más lento que los/as adultos/as y que su sentido del horario y responsabilidad aún no está totalmente formado. Además algunos pueden estar atravesando por una etapa de "independencia" en donde quieren hacer todo por sí solos, cambiarse, atarse los cordones, y esto aumenta

considerablemente el tiempo para estar listos. Y aunque no lo creamos, cuanto más los apuremos más demorarán ya que comenzarán a ponerse nerviosos.

Para lograr que nuestros/as niños/as se apuren, lo mejor es crear un ambiente de tranquilidad, ya que nadie, ni siquiera los/as adultos/as, son capaces de responder con éxito a malos tratos o gritos. Lo ideal es comenzar el día en paz y con alegría. Despertar de manera violenta solo traerá como consecuencia inevitable mal humor e irritabilidad durante todo el día, y esto ocurre tanto en niños como en adultos.

Para lograr la mejor mañana: ↗

- *Establezca un horario fijo para acostarse.*
- *Prepare la ropa, bultos y merienda la noche antes.*
- *Despierte los/as niños/as más grandes primero.*
- *Si los/as niños/as son muy pequeños, recuérdelos las actividades cada mañana, para que recuerden el orden y desarrollen su rutina: ir al baño, vestirse, desayunar, etc.*
- *Mantenga la televisión y juegos electrónicos apagados.*
- *Evite gritar, regañar y sermonear.*



La Paz comienza en Casa

787.287.6161 (área metro)
787.264.6161 (San Germán)

www.escapepr.org

