



# Rutinas diarias y límites

## La vuelta al cole

Volver a nuestras rutinas tras las vacaciones no es tarea sencilla. Es dejar atrás tantos días de ilusión, juego, disfrutar, estar con los papás y es volver a los horarios de sueño, de comidas, de baño, de ocio... Seguro que en pocos días todo vuelve a la normalidad pero no hay que hacerlo como un castigo, podemos conseguirlo de manera divertida con el juego del árbol de los logros.

Invertir un poco de tiempo en establecer una rutina diaria y establecer ciertos límites facilita la vida familiar. Ningún niño se siente cómodo en una situación en la que no sabe qué esperar. La rutina da una sensación de seguridad y un sentido de orden del cual nace la libertad. Muchos padres tienen que invertir mucha energía en lograr que sus hijos obedezcan y cumplan con sus responsabilidades. Les hablan, les gritan, les regañan...y, a menudo, terminan por castigarlos. Y todos terminan exhaustos: los niños por estar retando a los padres y los padres por tratar de que los niños los obedezcan.



### PASOS PARA APRENDER LAS RUTINAS

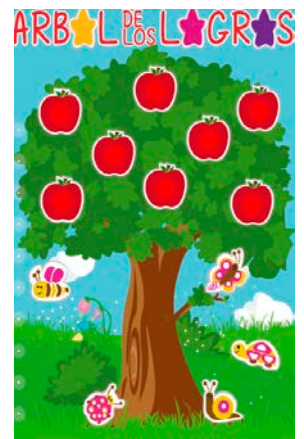
La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, por lo que hay que conseguir que los hábitos de higiene, de alimentación, de sueño, de estudio, de orden, etc se conviertan en rutinarios.

1. Decidir qué le vamos a enseñar
2. Explicarle lo que tienen que hacer
3. Practicar
4. Supervisar
5. Lograr
6. Animar



Con el árbol de los logros te resultará fácil ayudar a tu hijo a establecer la rutina. Al principio, como cualquier aprendizaje, tendrás que estar encima para comprobar que estas rutinas se cumplen, subiendo todos los días las manzanas. Este acompañamiento en su organización diaria va instaurando la rutina hasta que pueda ir haciéndolo solo y se convierte en un hábito.

El árbol de los logros es un tablero imantado con 26 manzanas de rutinas. Lo puedes adquirir en [www.sicomurcia.es/tienda](http://www.sicomurcia.es/tienda)



El fin de las rutinas es que el niño sepa organizar su tiempo de manera autónoma e independiente, con autocontrol, porque un niño con estas características siempre tendrá mucha mejor autoestima que el que no cuenta con ellas. El niño que no tiene un orden diario establecido hará todo como puede, sin tiempo para nada, dejando atrás tareas sin hacer. El niño al que se le acostumbra a cumplir un horario rutinario se verá reconfortado en su vida diaria y sentirá el premio de sentirse autónomo y saber que el adulto se siente orgulloso de ello. **TENDRÁ SUPERPODERES!!!!!!**