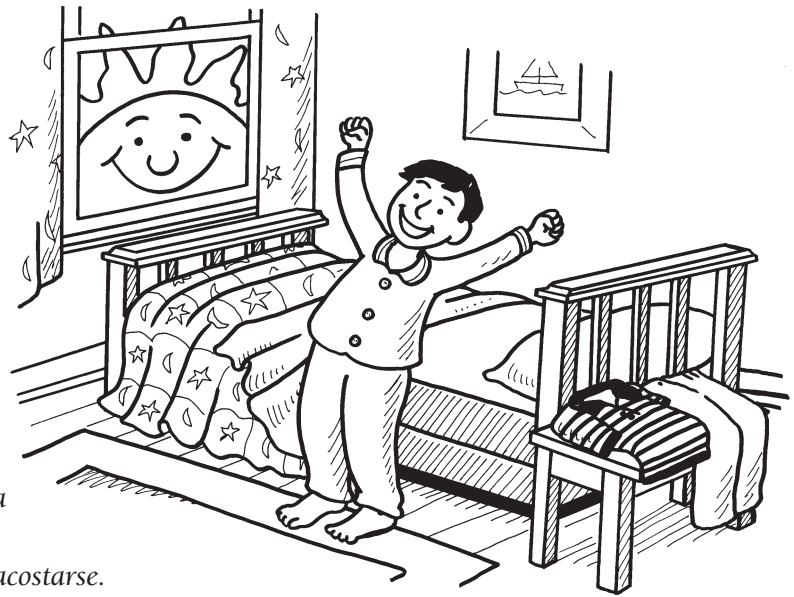


¡Hábitos para un gran día!



Stephanie espera con ilusión los abrazos de sus padres por la mañana temprano. Lo mejor de la tarde para Adam es cuando su mamá lo recoge en la guardería y le pregunta qué ha hecho. Y Molly sabe que le espera un tierno cuento cada noche antes de acostarse.

Los días de estos niños son plácidos porque cuentan con rituales familiares y reconfortantes. Unos hábitos cotidianos sólidos pueden contribuir a que sus hijos se porten bien, desarrollen un buen carácter y se relacionen con usted. Ponga a prueba estas ideas para disfrutar de las mañanas, las tardes y las noches.

Por la mañana

Un despertar cariñoso

Dele a entender a su hija lo feliz que se siente al verla cuando se despierta. Podría inventarse una manera especial de desearle “Buenos días”. Podría ser algo sencillo (“Levántate, dormiloncilla”) o más imaginativo (“Arriba, arriba, que el sol despierto está”). A su hija le hará ilusión despertarse con su saludo y eso puede marcar la pauta para un día tranquilo. *Idea:* Aprendan saludos en otros idiomas y sorpréndanse con ellos cada mañana. La próxima vez que su familia vaya a la biblioteca busquen “Buenos días” en diccionarios bilingües. O bien pídanles a amigos que hablen otros idiomas que les enseñen saludos.



Anuncios matutinos

Los niños se suelen portar mejor si saben lo que les espera durante el día. Encargue a su hijo de que anuncie los acontecimientos del día durante el desayuno. Cuando entre en la cocina puede mirar el calendario para ver si es un día especial (cumpleaños de un primo, una fiesta) o si alguien tiene hora con el dentista o entrenamiento deportivo. Es también

una buena ocasión para que usted le recuerde las modificaciones del horario (“Recuerda que la mamá de Katie te recogerá hoy del colegio”).

Vestirse con placer

Enterarse la noche anterior de la temperatura que hará ahorrará tiempo por la mañana. Y su hijo se sentirá mayor cuando aprenda a elegir solo la ropa adecuada. Que mire el pronóstico del tiempo en el periódico o en una computadora o teléfono. Hablen de si necesita mangas largas o cortas, pantalones o pantalones cortos, un suéter o una chaqueta ligera. *Idea:* Procure que coloque la ropa siempre en el mismo lugar (por ejemplo, en su mesita de noche o en una silla) para que la pueda encontrar con facilidad por la mañana.

Después de la escuela

Ponerse al día

Para averiguar lo que su hija hizo en la escuela o la guardería, dígame que le enseñe a usted el contenido de su mochila. Hablen de cada objeto. (“¿Qué me puedes contar del mapa que dibujaste?” o “¿Por qué elegiste estos colores para tu pintura?”) El interés de usted por lo que está aprendiendo le dará a entender que la escuela es importante y se sentirá orgullosa de su trabajo. *Idea:* Si no se le ocurren cosas para contarle, hable usted primero de su día (“Hoy empecé una clase nueva de baile en el gimnasio”). ¡Eso la animará a compartir sus vivencias!



continúa



Hacer mandados

Es muy probable que parte del día de su hijo incluya acompañarla a usted a hacer mandados. Le resultarán más agradables si hacen actividades durante los recados. Mientras esperan en la fila del banco, que su hijo cuente monedas o escriba números en un formulario de ingreso de dinero. En la gasolinera dígame que identifique letras (“s-t-a-r-t”) o palabras (“on”) en el surtidor.

Actividad física

Incluya el ejercicio físico como parte de las actividades regulares de su hijo animándola a que juegue al aire libre después de la escuela o la guardería. Dele juguetes activos como una cuerda para saltar, un aro hula, patines y varias pelotas. *Idea:* Podría enterarse de si algunos de los padres de su barrio pueden turnarse en la supervisión de los niños mientras montan en bici o juegan al pilla pilla.

Por la noche

Hora de cenar

Las comidas regulares en familia contribuyen a que padres e hijos permanezcan unidos. Disfrute del tiempo con su hijo permitiéndole que le ayude a cocinar. Podría hacer ensalada de frutas, puré de papas o colocar panecillos en una bandeja del horno. Durante la comida, no olvide felicitarlo por los alimentos que ayudó a preparar.



Cesta de tareas

Cuando todos colaboran, el hogar es un lugar más agradable para vivir. Mantenga el interés de su hija por colaborar convirtiendo las tareas en juegos. En fichas de cartulina o en tiras de papel escriba faenas que su hija pueda hacer sola (limpiar el polvo, usar una aspiradora de mano, doblar toallas y toallitas). Que ella ilustre cada una. Echen un vistazo a las fichas a diario y pongan en una cesta las tareas que hay que hacer. A continuación, que su hija saque una sin mirar.

Hora de cuentos

Que la lectura sea lo más importante antes de irse a dormir. Contribuirá a que su hijo se aficiona a leer y a él le hará ilusión prepararse para la cama. Procure decirle: “¡Quedan 15 minutos para la hora del cuento!” (en vez de “Vete a dormir”). Dígame que usted irá a su habitación en cuanto él se ponga el pijama y elija un libro. A continuación, elimine todas las distracciones (cierre la puerta del dormitorio, guarde el teléfono) y disfruten juntos del cuento.

Transiciones fantásticas

No siempre es fácil para los pequeños dejar una actividad y empezar otra. Estas ingeniosas ideas pueden facilitar esos cambios de velocidad.

● **Despídanse con agrado.** ¿Le cuesta a veces a su hija la transición entre la casa y la escuela? Procure llegar al aula de su hija o a la escuela unos minutos antes y menciónale algo que le haga ilusión. (“Hoy hace buen tiempo. ¡Seguro que sales a jugar otra vez durante el recreo!”)

● **Sean creativos.** Que su hija decida cómo trasladarse de un sitio a otro. Podría decirle: “Nos tenemos que marchar. Para ir al auto, ¿quieres andar como un elefante o saltar como una rana?”



● **Usen un cronómetro.** Enséñele a su hijo a ponerlo él solo y explíquele lo que significan los números. (“El primer número es un tres, eso son tres minutos. Cuando llegue al cero, nos vamos a T-ball”.) Déjelo cerca de él para que sepa cuánto tiempo de juego le queda.

● **Canten canciones.** La música puede hacer todo más agradable. Su hija podría recoger sus juguetes al ritmo de una canción especial para la limpieza. O ustedes dos podrían inventarse una letra para “Las ruedas del auto” (con la música de “Las ruedas del autobús”) mientras se desplazan en auto.

Early Years