

Disminuir el estrés matutino

por Lindsey Wegner, M.A., CCC-SLP

Para algunos padres, las mañanas con los niños pueden ser extremadamente estresantes; los niños corren a menudo en su propio reloj. Apresurándolos fuera de la puerta solo puede hacer que se sientan frustrados y, por lo tanto, ralentizar las cosas aún más. Algunos posibles factores de estrés que contribuir a que un niño tenga dificultades por la mañana podría incluir:



- No ser feliz en la escuela



- No ha dormido lo suficiente
- Aún no tener las habilidades para realizar ciertas tareas matutinas a tus expectativas



- Tener prisa para realizar tareas que no pueden proceso



- Bajo nivel de azúcar en la sangre que puede requerir desayunar antes de completar las tareas

- Demasiadas distracciones

Los padres pueden resolver muchos de estos factores de estrés "preparando el escenario" para la rutina de la mañana. Las rutinas matutinas pueden requerir muchas tareas, algunas de las cuales pueden ocurrir antes todos están completamente despiertas.

Cuando le pide a sus hijos que realicen ciertas tareas, ¿entienden completamente su ¿Expectativas? Es importante explicarle a su hijo cuáles son sus expectativas. Por ejemplo, cuando les pides que se vistan, ¿quieres decir que se pongan una camisa, pantalones, zapatos, y calcetines, o simplemente una camisa y pantalones? Explique exactamente lo que quiere decir y muéstrelas cómo para hacerlo. Además, tenga en cuenta que algunos niños pueden realizar ciertas tareas pero aun así requieren su ayuda y atención para completarlos en su totalidad (atar, amarrar, abotonarse, etc.).

Debido a que todos los niños son diferentes, algunas rutinas pueden funcionar para un niño y no para otro. Ayude a que las mañanas sean menos estresantes para usted y sus hijos al incluir algunas de las siguientes sugerencias.



- Haga una lista de verificación de las tareas que el niño puede marcar a medida que las completa.



- Ofrezca una pequeña recompensa cuando lleguen a casa de la escuela por haber completado sus tareas de la mañana a tiempo.



- Sea lo suficientemente flexible para crear un plan que funcione para todos.

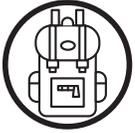
- Insista en que los niños completen tantas tareas como sea posible la noche anterior (es decir, empacar útiles escolares, notas, tareas, papeles





Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



firmados, boletas de excursiones, dinero para el almuerzo, etc. en sus mochilas y colocar las bolsas junto a la puerta, empacar almuerzos, disponer los atuendos del día siguiente, etc.)



- Limite el uso matutino de aparatos electrónicos, es decir, iPod, teléfono, televisión. Estos son distracciones innecesarias.



- Establezca una hora determinada para acostarse y respétela. Los niños (y usted) obtendrán una buena hora para dormir toda la noche y ser capaz de despertarse a tiempo sintiéndose renovado.

Cada mañana es diferente y algunas mañanas pueden ser más tranquilas que otras. A algunas de estas ideas simples pueden ayudarlo a usted y a sus hijos a salir rápidamente y en el tiempo, la mayoría de las veces.



Handy Handouts® Relacionados:

[56 – Ayude a Niños a Aprender Rutinas con Calendarios Visuales](#)

[334 – Enseñando el Manejo de Tiempo en el Hogar](#)

[492 – Horarios visuales para las rutinas diarias](#)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com