

## En sus marcas... listos... ¡Fuera! Mi rutina diaria

### Cooperar en la rutina diaria le ayuda a su niño a:

- Entender las expectativas de su comportamiento
- Desarrollar su independencia
- Incrementar su confianza en las tareas diarias



### Ideas para probar con su niño:

- Hagan las cosas en el mismo orden todos los días. Esto le ayuda a su niña a adquirir un horario para que ella sepa que va a seguir. Esto aumenta su confianza y cooperación en desempeñar las tareas cotidianas tales como vestirse y cepillarse los dientes después del desayuno.
- Use una señal como una campana o cantar una canción para indicar cuando es hora de limpiar. Esto le ayudará a desarrollar independencia a la hora de recoger sus propios juguetes.
- Establezca una rutina previsible para su niño a la hora de acostarse como: bañarse, ponerse la pijama, cepillarse los dientes, peinarse, leer su libro favorito, abrazos y besos luego se apagan las luces.

### Si su niño tiene dificultades:

- Solo enfóquese en una parte del día a la vez y mantenga la rutina tan consistente como sea posible durante ese tiempo. Hagan las cosas en el mismo orden. Los niños son más aptos a cooperar cuando saben que va a pasar en seguida.
- Elogie a su niña cuando mire que está adquiriendo independencia en sus quehaceres diarios. Diga: "Me gusta que te acordaste de recoger tus juguetes después de jugar hoy". "¡Gracias!"

### También:

- Para fomentar más independencia, haga una lista de las rutinas diarias para su niña. Deje que ella "tache" las cosas al ir las completando. Hay muchas gráficas gratis en línea o puede crear su propia tabla que se ajuste a la rutina de su familia:  
<http://somospadresbrillantes.com/wp-content/uploads/2012/07/Tabla-de-Tareas.pdf>

El Departamento del Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de Recursos que forma parte de *las Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 3 a 4 años de edad** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del estado de WA, 2012*: "Recordar y cooperar con las rutinas diarias. Aprendo nuevos comportamientos con un poco de práctica". *Sobre Mí, Mi Familia, y la Cultura*, Edades de 3 a 4 años, página 58