

8 TIPS PARA GENERAR HABITOS Y RUTINAS EN LOS NIÑOS

1. Los niños en lo posible deben levantarse siempre a la misma hora.

2. El lavado de dientes se recomienda por lo menos dos veces al día en el mismo horario.

3. Los niños deben tener establecidos oficios que estén de acuerdo a su edad (recoger juguetes, tender cama, alistar la mesa).

4. El horario para realización de las actividades escolares debe ser siempre el mismo.



5. Los horarios de alimentación siempre deben ser los mismos.

Esto contribuye a la disciplina y alimentación saludable.

6. Recuerda que las manos se deben lavar antes y después de cada comida.

7. El juego es importante en esta etapa, por lo cual también se debe contemplar dentro de sus rutinas diarias.

8. Los niños deben acostarse en lo posible entre las 7pm - 8pm y dormir un promedio de 11 horas. Esto contribuye a que realice sus actividades sin ningún tipo de irritaciones y de una mejor forma.