

Las Rutinas NOS AYUDAN

Por qué lo predecible es bueno y cómo se puede crear y mantener una rutina



¿POR QUÉ es bueno seguir una rutina?

Las rutinas nos ayudan a ser más efectivos, a organizar nuestro día y sacarle el mejor provecho. No requieren que uno piense, ya que uno está pensando todo el tiempo. ¿Cuántas veces se cepilla uno los dientes sin darse cuenta? ¿Cuántas veces cruza uno automáticamente cuando va a algún lugar? Las rutinas nos ayudan a ser creativos y productivos, a sentir que logramos las cosas.

Las rutinas son importantes para los niños porque les ayudan a saber qué va a suceder en el día, y esto les hace sentirse más seguros.

En tiempos de crisis, las rutinas nos ayudan a controlar el stress y mantener nuestra fortaleza personal y familiar.

Rutinas antes de dormir =

Mejor sueño
Mejor función familiar

Rutinas familiares =

Mejores destrezas sociales
Se aprende más y mejor

Rutinas de ejercicios =

Peso ideal
Mejor salud física
Mejor salud emocional

Cómo formar una rutina

Consejos para padres y niños

- Haga dos o tres cambios a la vez
 - las rutinas más exitosas se van formando gradualmente
- Haga primero cambios en las cosas **MÁS IMPORTANTES** para Ud.
 - Estos serán los cambios más fáciles de introducir
- Trate **SIEMPRE** de tener ese algo positivo que desee que llegue
- Programe su día / Haga una lista de cosas por hacer / Ponga recordatorios en su calendario
 - Es como con una lista de compras, uno recuerda mejor las cosas cuando las puede ver
- Las rutinas nuevas toman seis semanas en volverse automáticas
 - mientras más importante o natural sea para Ud., más rápido se establecerá la rutina
- De vez en cuando varíe o cambie el orden de sus rutinas
 - Cuando se tienen rutinas fijas el cambio más pequeño puede sentirse como uno muy grande

Ejemplo de un plan diario – **¡HAGA SU PLAN A SU MEDIDA!**

MAÑANA	TARDE
<ul style="list-style-type: none">➤ Levantarse y empezar el día<ul style="list-style-type: none">◦ desayunar / oír música / descansar➤ Revisar el organizador➤ Momento de atención plena➤ Hora de Aprender / Trabajar➤ Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">➤ Salir de casa / Jugar➤ Hacer ejercicios➤ Cenar➤ Socializar➤ Relajación lectura / baño / meditación

Fuentes:

- Am J Lifestyle Med. Mar-Abril 2019; 13(2): 142-144. Publicado en línea el 29 de Diciembre 2018. doi: 10.1177/1559827618818044
- Jack, Claire Ph.D. Cómo mantener rutinas sanas durante el Coronavirus: Crear y mantener rutinas puede ayudarnos a mantener nuestra salud física y mental. Publicado el 16 de Marzo de 2020 <https://www.headspace.com/blog/2014/08/22/>



violenceprevention@milwaukee.k12.wi.us
<http://tinyurl.com/MPSViolencePrevention>
6620 W. Capitol Dr., Rm 220
Milwaukee, WI 53216