
ESCUELA

DE PADRES



Hábitos y rutinas
para estar bien

Empezar bien el curso

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS Y LAS RUTINAS

El comienzo del nuevo curso escolar es un buen momento para centrarse en establecer rutinas que ayuden a niños y jóvenes a organizarse mejor. Tener rutinas establecidas puede ayudar en cosas como la gestión del tiempo, la toma de notas y el estudio para pruebas y exámenes.

Al ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar estos hábitos desde el principio, podemos prepararlos para el éxito tanto en la escuela como en la vida. Los niños y los jóvenes se benefician de las rutinas. Las rutinas pueden ayudar a la gestión del tiempo proporcionando una estructura al día.

También pueden ayudar a la hora de tomar apuntes y preparar exámenes, ya que garantizan que todo el material se reúna con antelación y que se reserve un tiempo suficiente para estudiar.

Además, las rutinas pueden ayudar a reducir los niveles de estrés al proporcionar una sensación de previsibilidad y control.

Cuando los niños y los jóvenes tienen rutinas, es más probable que se conviertan en adultos responsables capaces de gestionar su tiempo con eficacia. Esto se debe a que las rutinas inculcan un sentido de disciplina y compromiso, dos cualidades esenciales para el éxito en cualquier ámbito de la vida.

Además, cuando los niños y jóvenes saben lo que se espera de ellos cada día, es más probable que se sientan confiados y seguros. Este sentimiento de seguridad puede ayudarles a prosperar tanto académica como emocionalmente.

Hay algunas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de establecer rutinas para los niños y jóvenes.

En primer lugar, es importante implicarles en el proceso en la medida de lo posible. De este modo, se asegurará de que acepten la rutina y se adhieran a ella.

En segundo lugar, hay que empezar poco a poco, centrándose en una o dos tareas a la vez. Una vez que estas tareas se conviertan en habituales, puede empezar a añadir otras según sea necesario.

Por último, sea flexible: las rutinas deben estar diseñadas para servir a los niños y jóvenes, y no al revés. Si una rutina concreta no funciona o provoca un estrés excesivo, no dude en hacer los cambios necesarios.

El comienzo del año escolar es el momento perfecto para centrarse en el establecimiento de rutinas que ayudarán a los niños y jóvenes a lo largo de sus carreras académicas ¡y en toda su vida!

Al enseñarles la importancia de la disciplina y el compromiso, podemos prepararlos para el éxito tanto en la escuela como en la vida.

