



Tabla de rutinas

Haciendo el día a día más sencillo

Una de las mejores maneras de evitar las típicas luchas matutinas y las dificultades a la hora de ir a la cama o realizar tareas en el hogar es **involucrar a los niños en el proceso**. **Crear juntos una Tabla de Rutinas nos ayudará en casa a establecer y seguir sus rutinas diarias de una manera divertida y visual**. Este recurso no solo fomenta la organización, sino que también ayuda a los más pequeños a **desarrollar autonomía y responsabilidad**.



Síguenos en    @tejiendo_hogares
Escríbenos a: tejiendo.hogares@medellin.gov.co
Visita: www.medellin.gov.co/tejiendo_hogares

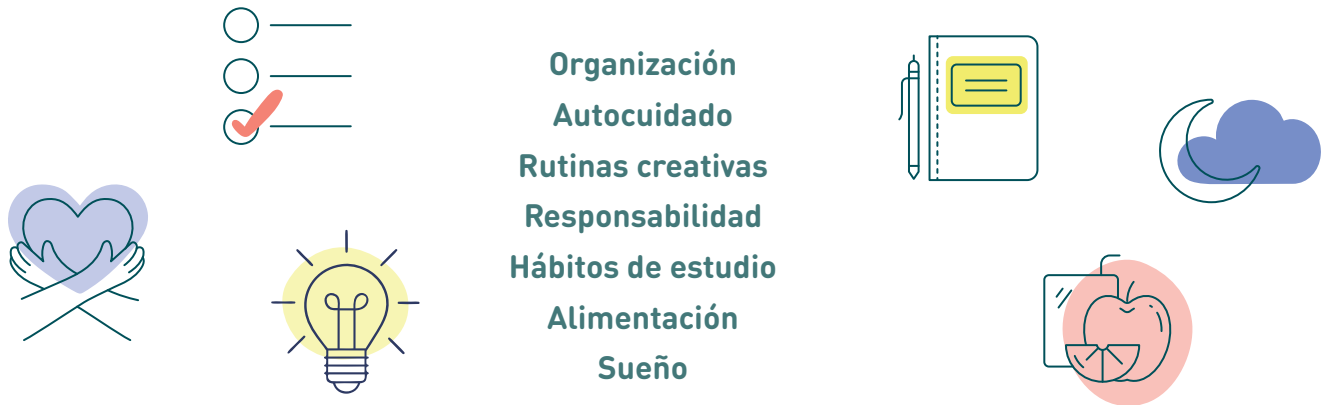


Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¿Qué son las rutinas?

Son **actividades que realizamos de forma regular y periódica**. Estas acciones ayudan a crear hábitos y permiten incorporar aprendizajes a través de la experiencia diaria.

TIPOS DE RUTINAS



¿Cómo crear una tabla de rutinas?

1. Identifica el momento del día

Decide en qué parte del día deseas establecer la rutina, ya sea en la mañana, tarde o noche. Esto te ayudará a enfocar las actividades que se incluirán.

2. Involucra al niño en la construcción

Explica a tu hijo lo que vas a hacer y por qué es importante tener una rutina. Involucrarlo en el proceso hará que se sienta más motivado y comprometido.

3. Haz una lluvia de ideas

Juntos, hagan una lista de las actividades que deben incluirse en la rutina. Esto puede incluir tareas como vestirse, desayunar, hacer la tarea, jugar, etc.

4. Ordena las tareas lógicamente

Organiza las actividades en un orden que tenga sentido. Por ejemplo, primero cepillarse los dientes y luego vestirse. Esto ayudará a establecer un flujo natural en la rutina.

5. Crea la tabla de rutinas utilizando lo que tengas en casa

Diseña la tabla utilizando cartulina, papel o una pizarra blanca. Puedes usar dibujos, imágenes recortadas o incluso fotos reales para representar cada actividad. Asegúrate de que sea visualmente atractiva y fácil de entender para tu hijo.

6. Ubícala en un lugar visible

Ubica la tabla de rutinas en un lugar donde tu hijo pueda verla fácilmente, como en su habitación o cerca del área de juegos. Esto le recordará las actividades que debe realizar.

7. Revisa y ajusta regularmente

A medida que tu hijo crezca o cambien sus necesidades, revisa y ajusta la tabla de rutinas para que siga siendo relevante y útil.

Ten presente estas recomendaciones a la hora implementarlas:

Hazle preguntas constantemente sobre qué sigue en su rutina;
esto **ayudará a crear un hábito**.

El objetivo es ayudar a los niños a **sentirse capaces
y motivados por sí mismos**.

Evita recompensas externas.

Ten paciencia, durante algún tiempo ellos seguirán
acercándose a ti para validar que están cumpliendo la rutina.

Juntos estamos Tejiendo Hogares