

## Pasos Sencillos Para Establecer Rutinas

1. Explique la rutina nueva a su niño; responda a sus preguntas y explique porqué
2. Planee la rutina con su niño (tome decisiones sobre donde hacer tarea, si se va a poner pijamas antes o después de lavarse los dientes)
3. Junte todos los suministros con su niño (por ejemplo la caja de tarea)
4. Establezca recompensas adecuadas con su niño (a corto plazo o largo plazo)
5. ¡Empiece la rutina! Establezca un reloj automático
6. Recompense buena conducta, asegúrese que objetos deseados estén lejos en caso de incumplimiento
7. Repita, repita, repita

## Estrategias para Superar Obstáculos

1. Recuerde a su niño porque la rutina es importante y de las recompensas por su cumplimiento
2. Prepare a sus niños para lo que pasará después
3. Debe empatizar y reflejar los sentimientos de su niño
4. Frases de "yo" (Yo siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_)
5. Diga "sí" con un toque
6. Distribuya la tarea entre partes con recompensas pequeñas si es necesario
7. Recuerde el objetivo general- dejen que sus niños elijan las cosas pequeñas, como qué quieren hacer primero, o donde quiere hacerlo

<b>LA CANTIDAD DE SUEÑO QUE NECESITAN LOS NIÑOS</b>	
<b>Edad</b>	<b>Horas</b>
los recién nacidos (0 a 2 meses)	12 a 18 horas
bebés (3 a 11 meses)	14 a 15 horas
niños (1 a 3 años)	12 a 14 horas
niños en edad preescolar (3 a 5 años)	11 a 13 horas
edad escolar (5 a 10 años)	10 a 11 horas
adolescentes (10 a 17 años)	8.5 a 9.25 horas
Adultos	7 a 9 horas



¡Recuerden!

- sea consistente
- reconozca e aborde cualquier cambio



## Simple Steps to Establishing Routines

1. Explain the new routine to your child; answer their questions and explain why
2. Plan the routine with your child (make decisions about where homework will be done, whether pajamas will be put on before or after brushing teeth)
3. Put together any supplies with your child (ie homework box)
4. Establish appropriate rewards with your child (short term and long term)
5. Begin the routine! Set a timer.
6. Reward good behavior, remove desired objects for non-compliance
7. Repeat, repeat, repeat

## Strategies to Overcome Barriers

1. Remind your child why the routine is important AND of the reward for compliance
2. Prepare them for what will happen next
3. Empathize and reflect your child's feelings
4. I statements (I feel \_\_\_\_\_ when \_\_\_\_\_ because \_\_\_\_\_)
5. Yes with a twist
6. Break up the task, with smaller rewards in between chunks if needed
7. Remember the overall goal- let them have choices with the little things, like what they want to do first, or where they want to do it



family sponge

### HOW MUCH SLEEP DO CHILDREN NEED?

AGE	AVG SLEEP NEEDS
Newborns (0 to 2 months)	12 to 18 hours
Infants (3 to 11 months)	14 to 15 hours
Toddlers (1 to 3 years)	12 to 14 hours
Preschoolers (3 to 5 years)	11 to 13 hours
School age (5 to 10 years)	10 to 11 hours
Teens (10 to 17 years)	8.5 to 9.25 hours
Adults	7 to 9 hours

### Remember!

- be consistent
- acknowledge and address any change