



Counseling Gazette

How to Get a Good Routine Started

Adapted from Pam Myers, B.S.Ed. for The Child Development Institute

In our August newsletter, we stressed the importance of creating routines for students and in this month's newsletter, we would like to offer suggestions on how to use those routines. The sooner your routines begin, the easier they will become.

A Good Day Starts with a Good Night's Sleep. It is not unusual for parents to allow their children to stay up later during the summer than during the school year. If you've been lax with making your children go to bed at a regular time, you may want to start making changes now. **Most experts agree that children need between 9 and 10 hours of sleep each night to be at their best, while 8 hours is the absolute minimum.** For example, if you know that your child must be up by 6:30 a.m. to be ready for school by 8:00 a.m., your children should be getting ready for bed around 8:00 p.m.

Establish an Evening Routine. Get your children in the habit of following a routine every night. If they

choose their clothing for the next day, take a bath, brush their teeth, and get into their pajamas every night before they go to bed, you are transitioning them into settling down. Having a set routine such as this, or any schedule you use as a family, will give them a strong sense of consistency and help them wind down. Since they have taken the time to choose their clothing the night before a school day, you will not be faced with questions like, "Mom, have you seen my blue shirt?" or "Dad, where are my sneakers?" Preparing like this makes the next morning flow smoothly.

Once children are in bed, take this time to enjoy some one-on-one time. Read them a bedtime story or talk about something that happened that day. Talk to them about the next day. What activities are planned? Do they have a doctor's appointment? Will you pick them up from school at an unusual time? **Anything you can do to prepare them for the next day will make things easier for the whole family.**

Morning Routines are Equally Important. Have your child start using an alarm clock. By using an alarm clock, you are giving them some of the responsibility in getting up on time. Remember, you want your kids to have ample time to get dressed, eat breakfast, and gather their things before they head out.

You can also use pictures to create a "to-do" list for your child. Get dressed – picture of clothing (shirt, pants, socks, and shoes). Eat breakfast – picture of food. Brush teeth – picture of toothbrush and toothpaste. Get ready to go – picture of backpack and lunch bag. Post a written or picture list in several places around the house, such as their bedroom, the bathroom, and the refrigerator so that they do not have to keep running through the house to figure out what is next. Place the list in a sheet protector so that they can cross or check the items off.

Eat a Healthy Breakfast. Not only does breakfast give the body the energy it needs but it also helps with focus. **Eating breakfast improves a child's concentration and allows them to perform better in school.** If your child doesn't want to eat a full breakfast, find foods that they can eat quickly, but that will still provide the nutrients their body needs. Most experts recommend eating a serving of protein first thing in the morning. Scrambled eggs on toast, yogurt and fruit, or a peanut butter and jelly sandwich are good options for breakfast. It's okay to be creative!

Routines help us to know what to expect every day, stay organized, and prepare for the next day. Before you know it, your home will be running smoothly.



Boletín de Información

Cómo empezar una buena rutina

Adaptado de Pam Myers, B.S.Ed. para el Instituto de Desarrollo Infantil

En nuestro boletín de agosto, hablamos sobre la importancia de crear rutinas para los estudiantes y en el boletín de este mes, nos gustaría ofrecer sugerencias sobre cómo usar esas rutinas. Cuanto antes comiencen sus rutinas, más fáciles serán.

Un buen día comienza con una buena noche de sueño. No es inusual que los padres permitan que sus hijos se queden despiertos más tarde durante el verano que durante el año escolar. Si ha sido negligente al hacer que sus hijos se vayan a la cama a una hora regular, es posible que desee comenzar a hacer cambios ahora. **La mayoría de los expertos coinciden en que los niños necesitan entre 9 y 10 horas de sueño cada noche para estar en su mejor momento, mientras que 8 horas es el mínimo absoluto.** Por ejemplo, si sabe que su hijo debe estar levantado a las 6:30 a. M. Para estar listo para la escuela a las 8:00 a. M., Sus hijos deben prepararse para acostarse alrededor de las 8:00 p. m.

Establezca una rutina nocturna. Haga que sus hijos se acostumbren a seguir una rutina todas las noches. Si eligen su ropa para el día siguiente, se bañan, se cepillan los dientes y se ponen su pijama todas las

noches antes de irse a la cama, los está cambiando para que se acomoden. Tener una rutina establecida como esta, o cualquier horario que usen como familia, les dará un fuerte sentido de consistencia y les ayudará a relajarse. Dado que se han tomado el tiempo de elegir su ropa la noche anterior al día escolar, no tendrás que enfrentarte a preguntas como: "Mamá, ¿has visto mi camisa azul?" o "Papá, ¿dónde están mis zapatillas?" Prepararse así hace que la mañana siguiente fluya sin problemas.

Una vez que los niños estén en la cama, tómese este tiempo para disfrutar de un tiempo a solas. Léales un cuento antes de dormir o hable de algo que sucedió ese día. Habla con ellos sobre el día siguiente. ¿Qué actividades están previstas? ¿Tienen cita con el médico? ¿Los recogerás de la escuela a una hora inusual? **Todo lo que pueda hacer para prepararlos para el día siguiente facilitará las cosas para toda la familia.**

Las rutinas matutinas son igualmente importantes. Haga que su hijo comience a usar un reloj de despertador. Al usar un reloj despertador, les está dando parte de la responsabilidad de levantarse a tiempo. Recuerde, usted quiere que sus hijos tengan tiempo suficiente para vestirse, desayunar y recoger sus cosas antes de salir.

También puede usar imágenes para crear una lista de "tareas pendientes"

para su hijo. Vístete: imagen de la ropa (camisa, pantalones, calcetines y zapatos). Comer desayuno: fotografía de comida. Cepillar los dientes: imagen de cepillo de dientes y pasta de dientes. Prepárese para ir: imagen de la mochila y la bolsa del almuerzo. Coloque una lista escrita o con imágenes en varios lugares de la casa, como su dormitorio, el baño y el refrigerador, para que no tengan que seguir corriendo por la casa para averiguar qué sigue. Coloque la lista en un protector de hojas para que puedan tachar o marcar los elementos.

Come un desayuno saludable. El desayuno no solo le da al cuerpo la energía que necesita, sino que también ayuda a concentrarse. **Desayunar mejora la concentración del niño y le permite desempeñarse mejor en la escuela.** Si su hijo no quiere comer un desayuno completo, busque alimentos que pueda comer rápidamente, pero que de todos modos le proporcionen los nutrientes que su cuerpo necesita. La mayoría de los expertos recomiendan comer una porción de proteína a primera hora de la mañana. Huevos revueltos sobre tostadas, yogur y fruta, o un sándwich de mantequilla de maní y mermelada son buenas opciones para el desayuno. ¡Está bien ser creativo!

Las rutinas nos ayudan a saber qué esperar todos los días, a mantenernos organizados y a prepararnos para el día siguiente. Antes de que se dé cuenta, su hogar funcionará sin problemas.