



Growing Great Families

Rachel Wigglesworth, M.S., M.Ed.

Classes, coaching, consulting, and customized groups for parents/caregivers of children and teens.

Helping raise great kids and great parents together!

Conceptos básicos de regreso a la escuela

Rutinas, reglas y responsabilidades para un año escolar libre de estrés

Biblioteca del condado de Teton - 29 de septiembre del 2021 - 6-7: 30 pm

Resumen de clases

Reglas: cómo crearlas

- Note el problema
- Acuerdos creados en común
- Establezca con anticipación
- Cuando todo el mundo esté tranquilo
- Acuerdo verbal o escrito
- Firme y amable
- Enseñe habilidades
- Mantenga los límites - Los niños los pondrán a prueba

Responsabilidades

- Diagrama de tareas - semanal y diario
 - ¿Qué pueden hacer y qué hacen realmente?
 - (Esto es lo que reconoce y aprecia)
 - ¿Qué pueden hacer y no lo hacen?
 - (aquí es donde anima, utiliza un diagrama de tareas, investiga las barreras, da opciones, pregunta qué estarían dispuestos a hacer en su lugar)
 - ¿Qué no hacen porque no saben cómo hacerlo?
 - (aquí es donde comienza la formación)
- Enseñe la habilidad:
 - Hágalo por ellos
 - Hágalo con ellos
 - Vea cómo lo hacen por su cuenta
 - Lo hacen de forma independiente
- Privilegios & Responsabilidades
 - Por ejemplo: no hay tiempo frente a la pantalla ni reuniones con amigos hasta que sus tareas, deberes y otras responsabilidades sean atendidas
- Mantenga expectativas claras

Rutinas

- Las rutinas ayudan a los niños a mantenerse al día y a aprender qué hacer

www.GrowingGreatFamilies.org • GrowingGreatFamilies@gmail.com • (307) 732-0413

- Créalas con su hijo
- Apoye las preferencias personales de su hijo sobre cómo les gusta hacer las cosas
- Funcionan bien T durante la mañana, la hora de acostarse y después de la escuela
- ¡Reconozca el esfuerzo de su hijo!

Relaciones

- Mantener una relación sólida con nuestros hijos les hará estar más dispuestos a participar en las responsabilidades del hogar
- R Responder de una manera firme y amable.

Resolución – Resolución de conflictos

- ¿Qué es lo más importante: ganar y tener razón, o mantener una relación sólida?
- Saber cuándo los ánimos se acaloran
- I Identifique el problema, sin juzgar, observe y narre, vea ambos lados
- Validar a la otra parte: "Puedo ver cómo te sientes. Tal vez quieras "...
- Reconozca su papel - Use "mensajes YO"
- Comuníquese: Permita que ambos hablen
- Solucionar problemas juntos
 - Enumere posibles soluciones
 - ¿Hay algo en lo que ambos podamos estar de acuerdo?
- Repare
- Modele

Relájese: Mantenga un hogar tranquilo y maneje el estrés

- ¿Cuándo se siente estresado? ¿El hogar, los niños, el trabajo, otros?
- Crear rutinas, reglas y responsabilidades ayudará a mantener el funcionamiento del hogar sin problemas
- Durar los momentos de tensión:
 - Alejarse - aléjese de la situación
 - Hacer esto preserva la relación
 - Regrese y haga frente a la situación cuando todo el mundo esté tranquilo
- Cree pequeños momentos de autocuidado a lo largo del día, y otros más largos cuando tenga tiempo
- ¿Qué le ayuda a sentirse tranquilo?

2 y 3 años	4 y 5 años	6 y 7 años	8 y 9 años	10y11 años	12 años y más
Guardar los juguetes en la caja	Alimentar a las mascotas	Recoger la basura	Cargar el lavavajillas	Limpiar los baños	Fregar el suelo
Poner los libros en su sitio	Limpiar los derrames	Doblar toallas	Cambiar bombillas	Aspirar las alfombras	Cambiar bombillas del techo
Poner la ropa sucia para lavar	Recoger los juguetes	Limpiar el suelo con la mopa	Poner la lavadora	Limpiar la encimera	Aspirar y lavar el coche
Tirar las cosas a la basura	Hacer la cama	Vaciar el lavavajillas	Doblar/Colgar ropa limpia	Limpiar la cocina a fondo	Podar los setos
Llevar la leña	Recoger la habitación	Juntar los calcetines limpios	Limpiar el polvo de los muebles	Preparar una comida simple	Pintar paredes
Doblar los trapos	Regar las plantas	Quitar las malas hierbas	Echar espray en el patio	Cortar el césped	Ir a comprar comida con una lista
Poner la mesa	Limpiar y ordenar los cubiertos	Recoger hojas secas	Guardar la compra	Recoger el correo	Cocinar una comida completa
Ir a buscar los pañales y toallitas	Preparar aperitivos sencillos	Pelar patatas y zanahorias	Hacer huevos revueltos	Hacer costura fácil (dobladillos, botones,...)	Hornear un pastel o bizcocho
Limpiar el polvo de los zócalos	Usar la aspiradora de mano	Hacer una ensalada	Hornear galletas	Barrer el garaje	Hacer reparaciones simples de casa
	Recoger la mesa de la cocina	Cambiar el rollo de papel del WC	Sacar al perro		Limpiar los cristales
	Limpiar y guardar los platos		Barrer el porche		Planchar ropa
	Limpiar los pomos de las puertas		Limpiar la mesa		Vigilar a los hermanos menores

Recursos

- <https://es.aleteia.org/2017/07/16/tu-hijo-puede-ayudar-en-las-tareas-domesticas-mira-las-que-son-apropiadas-para-cada-edad/>