

GUÍA

**para crear hábitos y
rutinas en familia**

 **NEW
CAMBRIDGE
SCHOOL**
BUCARAMANGA

 **redcol**

Los hábitos y rutinas nos permiten dividir el tiempo entre el trabajo, el colegio y el hogar; entre la pareja, los hijos y el descanso a solas.

Sus beneficios son innegables. Pero, ¿cómo crear hábitos en familia sin que sea una odisea? Hoy lo descubrirás.

Madrugar, bañarse y desayunar antes de empezar a trabajar, y hacer pausas activas no son simples recomendaciones de los expertos. El 2020, el año en que nuestro estilo de vida cambió, lo demuestra: los hábitos saludables son necesarios.

Más allá de la productividad en el trabajo y en las actividades diarias, los hábitos son importantes para el hogar porque permiten estrechar lazos y ganar salud emocional.

Mediante actividades como comer en familia, nos conocemos más y nos relacionamos mejor; y con la disciplina que estas generan, obtenemos logros que nos hacen sentir bien con nosotros mismos.

Para los hijos, las rutinas son fuente de seguridad, porque les permite saber qué esperar del mundo que los rodea, adaptarse al entorno y dominarlo.

“Los hábitos ayudan a crear una estructura, aportan la seguridad y la confianza que necesitamos para empezar a ser autónomos, tener responsabilidades y adquirir estabilidad emocional”.

Cecilia Mendoza, psicóloga de Little Cambridge Preschool, especialista en Neuropsicología infantil, Neurobiología y Conducta.

Establecer nuevos hábitos y rutinas en familia es mucho mejor que hacerlo solo. [Según la American Psychological Academy \(APA\)](#), crear un hábito en compañía ayuda a mantenerse motivado, y recibir apoyo de un ser querido fortalece la resiliencia y compromiso.

Con esos beneficios claros, puedes empezar a trabajar en familia para aprender rutinas y hábitos a partir de hoy.

¿Cómo crear un hábito en familia? Paso a paso (con tips)

01 | Elegir un cambio

Lo primero es definir un objetivo común. ¿Qué nuevo hábito quieres adoptar en casa?



Distribuir las tareas del hogar



Madrugar



Arreglarse y desayunar antes de empezar a trabajar o estudiar



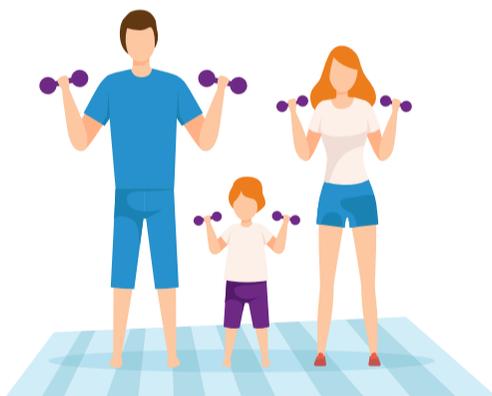
Desayunar, almorzar y cenar en familia



Implementar pausas activas



Fijar un horario libre de internet y pantallas



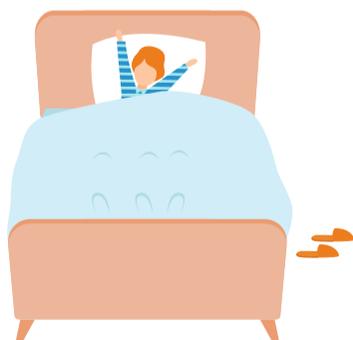
Hacer ejercicio diario



Jugar en grupo



Leer



Acostarse temprano

Tip:

Elige un cambio a la vez. Establecer una rutina requiere tiempo y dedicación. Si abarcas mucho, puedes agobiarte o perder la concentración.

Para elegir un nuevo hábito junto a tu familia, sigue los siguientes pasos:

Hablar en pareja

Si papá y mamá se plantean un propósito y trabajan por él en conjunto, los hijos pueden aprender con mayor facilidad.

¿Qué es importante corregir o mejorar en casa? ¿Qué decisiones son necesarias para aumentar la calidad de vida en el hogar? Pueden escribir las respuestas en una lista.

Llegar a un acuerdo en familia

Reunirse en un momento de descanso, en torno a una de sus comidas favoritas, es una gran oportunidad para llegar a un acuerdo sobre la nueva rutina que desean implementar.

Papá y mamá deben destacar la importancia de ese hábito, y en familia, encontrar una forma dinámica y entretenida de ponerlo en práctica.

Tip:

Pueden redactar juntos el propósito. Si tus hijos son más pequeños, pueden hacer un dibujo. Pongan el recordatorio en un lugar visible para todos.

02 | Diseñar un plan de acción

¡Es el momento de trazar la ruta que nos lleve a la meta!

Seguramente has escuchado que adquirir un nuevo hábito toma al menos 21 días. Es cierto. Por eso es clave planear con detalle las acciones específicas que ayudarán, cada día, a adoptar la nueva rutina.

Hacer una lluvia de ideas

La creatividad de los hijos y el ingenio de los padres son una mezcla perfecta para crear un plan exitoso.

Cada miembro del hogar puede utilizar lápiz y papel para escribir o dibujar, en el menor tiempo posible, una lista de acciones que les parezcan pertinentes para alcanzar la meta.

Por ejemplo: para cenar todos los días a las 6:30p.m., hay que pensar previamente en un menú de la semana, cocinar entre varias personas y preparar la comida en el menor tiempo posible. Así estarán todos en la mesa a esa hora.

Elegir ayudas online y offline

Respondan las siguientes preguntas:

- ¿Necesitan un planeador virtual o físico?
- ¿Hay que distribuir roles?, ¿cómo lo harán?
- ¿Hay que adecuar espacios de la casa para actividades específicas?, ¿cuál es la mejor forma de hacerlo?
- ¿Cuál será el sistema que alarma o de recordatorios?
- ¿Es necesario que cada miembro de la familia tenga un reloj a la mano?

Por ejemplo: si la meta es hacer pausas activas comunes cada dos horas, hay que activar un sistema de alerta.

¿Qué tal si Pedro, el hermano mayor, se encarga de recordarles a todos la pausa activa?

Así, cada vez que Pedro haga sonar una campanita o un pito, todos en casa sabrán que han pasado dos horas y que es momento de encontrarse para comer una fruta, hacer estiramientos o tomar un vaso de agua.

Liliana Cortés, psicóloga experta en Pedagogía, directora del Learning Support Center del New Cambridge School Bucaramanga, propone la siguiente dinámica para las familias que quieren repartirse las tareas del hogar.

1. Escribir, en un papel, una lista de las tareas y recortar cada una.
2. Guardar en una bolsa los papelitos con las tareas más complejas, como cocinar, lavar la ropa y planchar.
3. Meter, en otra bolsa, los dibujos o nombres de las tareas más sencillas, que pueden hacer los niños, como poner la mesa, tender las camas y secar los platos.
4. Cada domingo en la noche, o el lunes a primera hora, cada integrante de la familia debe tomar, al azar, uno o varios papelitos de la bolsa. Las tareas que escojan serán las que deberán desempeñar durante la semana.

Tip: pueden apoyarse en un planeador físico o digital para recordar las tareas de la semana.

Crear un juego de incentivos

Cuando estamos en proceso de aprender algo nuevo, no todos los días tenemos la misma motivación.

Para hacer frente a esos momentos, viene bien diseñar un sistema de puntos, que debe acumular cada integrante de la familia en la medida en que cumpla con las metas de cada día.

Por ejemplo: cada vez que alguien tienda la cama, pegará un sticker en un cuaderno, o meterá una pelota en un vaso.

El ganador será quien tenga más stickers, o más pelotas, al final de la semana. El premio puede ser cenar su plato favorito, o elegir una actividad para jugar en familia o un programa para ver en televisión.

03 | Poner en marcha el plan por 21 días

¡Manos a la obra!

Una vez tengas listo el plan de acción, llega el momento de ponerlo en práctica.

Los siguientes tips le ayudarán a tu familia a mantener la constancia en el camino.

El trabajo en equipo de papá y mamá



La psicóloga experta en educación, Liliana Cortés, indica que lo más importante para inculcar un hábito en los hijos es que los papás se mantengan firmes en su propósito y sean coherentes. “Debe haber un compromiso de pareja muy grande, y, si es posible, deben apoyarse en el colegio”, explica.

Los refuerzos positivos



“¡Lo hiciste muy bien!”, “Tú puedes”, “Cada vez lo haces mejor”, “¡Te felicito!”, son palabras que, si vienen de un ser amado, le ponen energía y amor a cada tarea.

Los gestos de reconocimiento en el hogar motivan tanto a los hijos como a la pareja a cooperar y actuar con armonía.

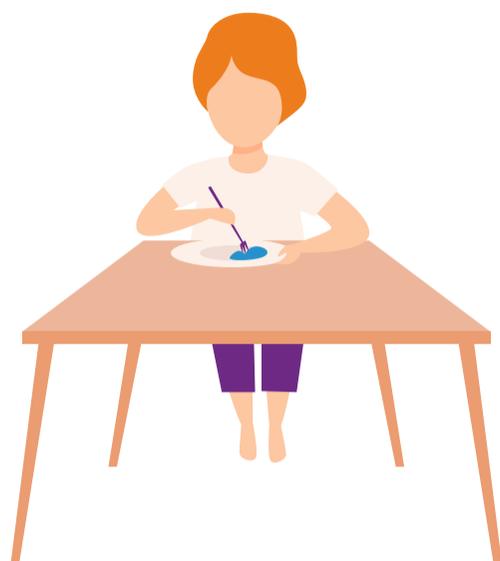
El diálogo permanente



Si en algún momento ves que tu hijo está disperso o desmotivado, tal vez necesite que le pongas atención.

Busca espacios de diálogo durante las comidas, o antes de dormir, para conversar sobre cómo pasó el día, qué necesita, qué espera de la familia y qué piensa de sus responsabilidades.

Los retos



Para motivar a los niños más pequeños, la psicóloga de Little Cambridge School Bucaramanga, Cecilia Mendoza, recomienda el juego “Un minuto para”, que consiste en retarlos a ejecutar, en menos de un minuto, acciones de acuerdo a su edad.



Por ejemplo:

- ¡A que no terminas tu desayuno en menos de un minuto!
- ¡A que no tiendes la cama en menos de un minuto!
- ¡A que no recoges tus juguetes en menos de un minuto!



Para medir el tiempo, puedes usar un reloj de arena o un cronómetro.

¿Necesitas más consejos para el hogar y tips para guiar a tus hijos durante su aprendizaje en casa?

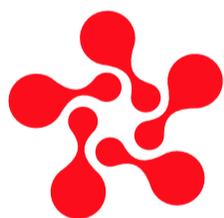
Conoce un colegio que no solo acompaña el proceso académico de sus estudiantes, sino que vela por el bienestar integral de sus familias.

¡Conoce el New Cambridge School!



**NEW
CAMBRIDGE
SCHOOL**

BUCARAMANGA



redcol