

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Para niños más pequeños:

- Utilice comparaciones, como "El viaje en automóvil es aproximadamente tan largo como un episodio de Arthur".
- Practique estimar el tiempo con actividades, como cenar, cepillarse los dientes o leer un libro.
- Utilice cronómetros visuales; temporizador de huevo, un tiempo transcurrido reloj, reloj de arena, etc ...

Calendarios y agendas:

- Use uno en el refrigerador o lugar central para toda la familia e individuales para cada miembro de la familia.
- Realice "reuniones de calendario" semanales.
- Anime a los niños expertos en tecnología a usar Microsoft Outlook, Google o teléfono celular calendarios.

Proyectos y asignaciones a largo plazo:

- Leer y discutir las instrucciones de la tarea y requisitos.
- Divida el proyecto en partes manejables.
- Decidir cómo va a quedar el proyecto ya finalizado; responde el quién, qué, dónde, cuándo y cómo.
- Haga una "Lista de tareas pendientes" en un cuaderno, fichas, notas adhesivas; anime a su hijo a usar la computadora, grabadora de voz u otra tecnología.
- Practique dividir proyectos a largo plazo con actividades divertidas durante el verano, como hacer una lista de pasos para preparar una comida familiar o empacar para las vacaciones.

Priorizar:

- Pregunte: "¿Qué debemos hacer primero? ¿Cuál es el paso más fácil? ¿Cuál es el paso más difícil?"
- Haga los trabajos más difíciles al principio del día; las tareas se hacen más rápido cuando su hijo no está cansado.
- Planificación retrospectiva.
- Reconozca y planifique tiempo adicional para eventos inesperados ... Ley de Murphy.
- Planifique tiempo adicional para corregir o revisar las respuestas.

Ahorrradores de tiempo:

- Para reducir las mañanas apresuradas y estresantes, ayude a su hijo a organizarse la noche anterior, por ejemplo, a preparar la ropa escolar, a empacar el almuerzo y la mochila.
- Elimine distracciones.
- Cree lugares designados para los artículos que se usan a diario; es más fácil encontrar algo cuando se tiene un lugar designado para ello.

Otros consejos:

- Utilice recompensas por esfuerzo y por hacer su mejor esfuerzo (no tiene que ser grande, solo positivo).
- No los regañe mientras les quiere enseñar a no entrar en pánico sobre todo si él / ella está estresado por el tiempo.
- Enséñeles a sus hijos que está bien decir "NO".

¡Haga las cosas rutinarias de forma rutinaria!