

# CONSEJOS PARA CREAR EL HORARIO DE ACTIVIDADES DIARIAS

! Ahora que reconoces la importancia de organizar lo que harán tus hijos durante la semana, **es el momento de brindarte algunas recomendaciones.** Desde **Nestlé por Niños Saludables** creemos que la crianza no tiene por qué ser caótica, por eso, **las siguientes pautas te ayudarán a darle estructura al día de los niños:**



1



► **Define las actividades más importantes** y el orden correcto en el que deberían hacerse.

2



► **Dedica un par de minutos durante el fin de semana para armar los horarios.**

► **Ten en cuenta tanto las actividades del colegio como las extracurriculares.**

3



► **Sé constante con los horarios y da a conocer las consecuencias que trae incumplir con alguna actividad.** Si, por ejemplo, el niño tenía planeado ir al parque, pero no tendió su cama, el resultado será que no podrá salir. **En ese caso explícale por qué no jugará en la tarde con sus amigos tras esta falta.**

4

► **Colócalo en un lugar visible para todos,** puede ser en la puerta de la nevera o de la habitación principal, así **durante el día tendrán presente lo que deben hacer.**



5



► **Sé específico y coloca reglas claras,** las generales no pueden funcionar para toda la familia o puedes ser confusas para los niños. **Evita indicaciones como "pórtate bien".**

## EJEMPLO HORARIO DE ACTIVIDADES

HORA	ACTIVIDAD
6:00 a.m.	Despertarse.
6:10 a.m.	Salir de la cama e irse a bañar.
6:20 a.m.	Vestirse.
6:30 a.m.	Desayunar
7:10 a.m.	Salir de casa.
<b>8:00 a.m. - 4:00 p.m.</b>	<b>Jornada escolar</b>
5:00 p.m.	Quitarse uniforme
5:15 p.m.	Realizar tareas del día siguiente.
6:00 p.m. - 6:30 p.m.	Jugar con papá y/o mamá
6:40 p.m - 7:10 p.m.	Lavarse las manos, cenar y cepillarse los dientes
7:15 p.m. - 7:35 p.m.	Alistar útiles escolares y uniforme.
7:40 p.m - 7:50 p.m.	Ponerse la pijama y alistarse para dormir.



Nestlé  
Contigo