

25 Maneras de usar Las Rutinas

para el beneficio de su hijo y el suyo propio

Una en la serie Guías para los Padres elaborada por

THE PARENT INSTITUTE®

Guía para los Padres

25 Maneras de usar
Las Rutinas
para el beneficio do su hijo y el suyo propio

The Parent Institute
P.O. Box 7474
Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525
www.parent-institute.com

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D. Escritora: Holly Smith. Redactora Principal: Erika Beasley. Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Producción: Sara Amon. Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Comercio: Cynthia Lees. Gerente de Distribución: Marc Sasseville.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

Tabla de Contenido

Introducción 2
Los obstáculos a las rutinas 2
1. Rutinas para las mañanas 3
2. Rutinas para las noches en días de semana 3
3. Rutinas a las horas de comer 3
4. Rutinas a la hora de acostarse 3
5. Rutinas a la hora de ver tele 4
6. Rutinas para adquirir buenos modales 4
7. Rutinas a la hora de los quehaceres 4
8. Rutinas para después de la escuela 4
9. Rutinas para hacer las tareas 5
10. Rutinas para la hora del baño 5
11. Rutinas a la hora de disciplinar 5
12. Rutinas para la lectura 5
13. Rutinas para los fines de semana 6
14. Rutinas de seguridad 6
15. Rutinas para el verano 6
16. Rutinas para los feriados 7
17. Rutinas en los restaurantes 7
18. Rutinas para eliminar el aburrimiento 7
19. Rutinas para lidiar con las rivalidades entre hermanos 7
20. Rutinas cuando se juega con los amigos 8
21. Rutinas para el descanso 8
22. Rutinas para cuando tenga que dejar a su hijo 8
23. Rutinas para la escuela 8
24. Rutinas para los momentos tranquilos 9
25. Rutinas especiales (y llenas de cariño) 9
La realidad 9
Otras Guías para los Padres por The Parent Institute 10

Introducción

No es un misterio: los niños se desarrollan mejor cuando tienen una cierta estructura. Aún aquellos niños libres de convencionalismos e independientes se desempeñan mejor cuando tienen límites claros y entienden qué es lo que se espera de ellos. Es aquí donde intervienen las rutinas.

Las rutinas—maneras directas y confiables para lidiar con la vida diaria de la familia—son estupendas para asegurar que su hogar sea fácil de manejar y tranquilo (por lo menos lo más tranquilo que puede ser un hogar lleno de niños). En lugar de crear un ambiente demasiado reglamentado—ya que los niños no son soldados, después de todo—las rutinas le permiten a usted, como padre, ofrecerles a los pequeños una coherencia y uniformidad previsible y que refleja su cariño. Es más, las rutinas le ayudan a usted a eliminar las quejas y las luchas de poderes.

Por supuesto que establecer rutinas toma tiempo. Los estudios señalan que es necesario repetir algo 21 veces para que una nueva rutina se convierta en un hábito—esas son varias veces de recordarles "¡Recoge tu mochila del piso!" Así y todo, si se ha hecho el propósito de lograr que su hogar funcione de manera más estructurada, usted puede aprender a usar las rutinas para que todos se beneficien.

A continuación le presentamos 25 áreas en las que usted podría implantar, fortalecer o modificar varias rutinas. A lo mejor usted no necesita probar todas las ideas en esta Guía para los padres, pero debería tratar de establecer algunas de las rutinas que se sugieren en aquellos aspectos que son especialmente caóticos para su familia. Sin embargo, primero le ofrecemos soluciones para vencer algunos de los "obstáculos a las rutinas" más comunes.

Obstáculos a las rutinas

P: Hay muchos años de diferencia entre mis hijos. ¿Cómo puedo encontrar una rutina que sea apropiada para un niño de 10 años y uno de cuatro?

R: Sea flexible. Cualquier rutina que usted establezca—tal como un horario para acostarse—puede ser modificada para las diferentes edades. Por ejemplo, la rutina para su hijo de 10 años podría incluir ver tele hasta una media hora antes de apagar las luces y luego relajarse escuchando música. La rutina para su hijo en edad preescolar, sin embargo, podría incluir unos 15 minutos de lectura con usted antes de acostarse.

P: ¡Tengo tres hijos y mi casa es un caos! Nunca he usado una rutina para nada, así que no sé por dónde comenzar. ¿Qué debo hacer?

R: Tres palabras: paso a paso. Si usted de pronto les anuncia a sus hijos que establecerá HOY MISMO una docena de rutinas nuevas, ellos se rebelarán. En lugar de ello, busque aquellas áreas en las que su familia necesite más orden. ¿Acaso la hora de las comidas es una verdadera pesadilla? Vea las "Rutinas para las horas de comer." ¿Es que acaso su casa se convierte en un zoológico cuando llega el fin de semana? Establezca unas cuantas "Rutinas para los fines de se-mana." Empiece gradualmente y muy pronto verá que los beneficios son claros.

P: Mi esposo no está de acuerdo con la importancia de las rutinas. ¿Cómo podría hacer que él me ayude cuando trate de establecerlas?

R: Explíquele todas las razones por las cuales las rutinas son importantes (vea la Introducción). Si aún así no puede ver el valor de las rutinas, pídale que por lo menos no socave sus intentos de establecerlas. Si usted es sistemática (y él se mantiene neutral), sus hijos se beneficiarán de todas maneras.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

1

Rutinas para las mañanas

- **Escalone las horas de despertarse:** Si su hijo de intermedia necesita más tiempo en el baño que su hermanita menor, despiértelo unos 15-20 minutos antes que ella.
- **Haga que todos cooperen a la hora del desayuno.** Los chicos mayores pueden servirles el cereal a sus hermanos menores. Al terminar, todos podrían retirar los platos y levantar la mesa.
- **¿Acaso sus hijos se demoran en la mesa?** Ponga la alarma del reloj en 10 minutos. Cuando ésta suene, sabrán que tienen que apresurarse.

2

Rutinas para las noches en días de semana

- **Por la noche,** deje que sus hijos ayuden a preparar los almuerzos, que pongan las mochilas al lado de la puerta y que saquen la ropa que se pondrán al día siguiente.
- **Después de levantar la mesa de la cena,** ponga la mesa del desayuno.
- **Deje que sea la responsabilidad de los niños** entregarle a usted cualquier permiso o papel que tenga que firmar. Para dejar esta norma en claro, establezca una política de "no se firmará ningún formulario por la mañana."

3

Rutinas para las horas de comer

- **Permita que los niños participen** en la planificación y preparación de las comidas: los pequeños pueden doblar servilletas o lavar las zanahorias mientras que los más grandecitos podrían mezclar la sopa o servir las bebidas.
- **Pida que todos permanezcan sentados** hasta terminar la comida. Luego, laven los platos juntos.
- **Haga que las comidas en familia sean una prioridad.** Sí, su vida es caótica. Pero el tiempo que se pasa a la mesa es muy importante y debe protegerlo. Establezca un horario regular para la cena y no lo cambie por nada.

4

Rutinas para la hora de acostarse

- **Determine el orden lógico** de todo lo que tiene que hacerse—lavarse los dientes, leer un cuento, dormirse—y sígalo. Esto es particularmente valioso para los chicos más pequeños.
- **"Desconecte" a los chicos más grandes**—no a la tele, la computadora o juegos de vídeo—media hora antes de acostarse. Sugiérales que se relajen armando un rompecabezas, leyendo o escuchando música suave.
- **Establezca un horario razonable** para acostarse y hágalo cumplir sistemáticamente.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

5

Rutinas para la hora de ver tele

- **Decida cuántas horas por día** se encenderá la tele y no se desvíe de su plan. Los expertos recomiendan un máximo de 10 horas por semana.
- **¿Acaso sus hijos se pelean por la tele** durante el mismo período de tiempo todos los días? Determine que estas horas serán "un período negro" durante el cual nadie verá nada.

6

Rutinas para adquirir buenos modales

- **De acuerdo a una encuesta,** nueve de cada 10 norteamericanos opinan que la cortesía se está perdiendo. ¡Trate de cambiar esa cifra! Promueva en su familia el hábito de decir "por favor" y "gracias" con mucha frecuencia.
- **A la hora de la cena,** practique cómo pasar la comida, usar las servilletas y otros buenos modales.
- **¿Es que sus hijos parece que** están al borde de un ataque de nervios justo cuando suena el teléfono? Si ellos realmente tienen que decirle algo—que no sea urgentísimo—precisamente en ese momento, pídales que lo escriban en un papelito.

7

Rutinas a la hora de los quehaceres

- **Busque tareas apropiadas** a la edad de su hijo que él pueda hacer solito y luego déjelo. Aunque sea tentador, no le haga usted sus quehaceres.
- **Elabore un gráfico claro y colorido** y póngalo donde todos puedan verlo. Pídales a sus hijos que marquen, con autoadhesivos o lápices de colores, las tareas que vayan completando.
- **Establezca un horario regular** para terminar los quehaceres. Si se hacen a la misma hora todos los días, no tendrá que estar dándoles la lata a los niños.

8

Rutinas para después de la escuela

- **Designe un "rinconcito para las cosas"**—un ropero o una caja—cerca de la puerta de adelante, para que los chicos pongan sus abrigos y mochilas cuando lleguen a casa.
- **Use la "regla de los cinco minutos":** cuando lleguen de la escuela—y durante los primeros cinco minutos—no les dé sermones a sus hijos para que guarden sus cosas. Después de este lapso, sin embargo, las reglas cambian.
- **Deje que sus hijos se relajen** (con un bocadillo, un juego o simplemente charlando con usted) un ratito antes de pedirles que abran sus libros para hacer las tareas.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

9

Rutinas a la hora de las tareas

- **Busque un rinconcito cómodo** para hacer las tareas y pídale a su hijo que lo use todos los días. Un escritorio o la mesa de la cocina son los mejores lugares, pero si a él le gusta despatarrarse en el piso de su dormitorio, déjelo.
- **La hora de hacer tareas debe ser tranquila.** Prohíba el uso de radios, televisión y audífonos cuando su hijo esté trabajando.
- **Ponga a su hijo a cargo de su propio trabajo.** Dele un cuaderno o un calendario donde pueda anotar sus tareas, y muéstrele como organizarse.

10

Rutinas para la hora del baño

- **Incluya algo de diversión** y juego a la hora del baño de su pequeño. Cuando termine con el jabón y el champú, déjelo que chapotee unos minutos.
- **Anote, a grandes rasgos, una lista de las tareas** que sus hijos mayores deben hacer después de bañarse o ducharse: limpiar la bañera, colgar las toallas, poner la ropa sucia en su lugar.
- **No se desvíe de la rutina de baño** de su hijo—no permita que lo posponga "sólo un par de minutos." Esto interferiría con el horario para acostarse.

11

Rutinas a la hora de disciplinar

- **Decida cuáles serán las reglas de su casa**—no usar malas palabras, no agredir a nadie, etc.—y compruebe que su hijo las sepa y las entienda y esté al tanto de las consecuencias si éstas no se cumplen.
- **Sea coherente.** Si NO está permitido saltar en el sofá hoy día, tampoco deberá estarlo mañana.
- **¿Está tratando de establecer una nueva estrategia** disciplinaria? Debe continuar haciéndola cumplir por lo menos unos dos meses. Si la abandona antes de ese tiempo, sus hijos aprenderán que si lo fastidian lo suficiente, usted la dejará de lado.

12

Rutinas para la lectura

- **Cree un hogar donde se promueva la lectura:** tenga libros, revistas y diarios a mano, al alcance de las manitos más pequeñas.
- **Adopte una "Noche de lectura en familia."** Una vez al mes, apague la tele y léanse un montón de libros el uno al otro. También permítales a los más pequeños leerles a mamá y papá.
- **Lea usted mismo por placer.** Si sus hijos lo ven a usted con un libro abierto constantemente, se darán cuenta que leer es divertido.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

13

Rutinas para los fines de semana

- **No abandone todas sus rutinas** de la semana simplemente porque es sábado. Debería mantener los mismos horarios para acostarse, bañarse y comer tanto como le sea posible.
- **Anime a sus hijos a levantarse** a la misma hora de siempre. No es necesario que los saque de la cama de madrugada, pero si mantiene un horario lo más normal posible para acostarse y levantarse, se le hará más fácil la rutina del lunes.
- **¿Está tratando de establecer una nueva rutina?** Evite el correteo de los días hábiles e impláantela ahora.

14

Rutinas de seguridad

- **Hable con sus hijos** sobre las armas de fuego con regularidad, pero el mensaje debe ser simple: "Si ves un arma de fuego, no la toques. Corre, y díselo a un adulto."
- **Recuérdeles a sus hijos** que deben ser cuidadosos con las personas que no conocen, y dígales qué hacer si un extraño toca el timbre de la casa. También, compruebe que sepan su propia dirección y número de teléfono y cómo llamar al 911 (y en qué circunstancias hacerlo).
- **Practique, dos veces al año,** qué hacer si hay un incendio. Muéstreles a los niños cómo deben escapar y dónde se encontrarán afuera una vez que salgan.
- **Muéstreles a sus hijos** las normas de seguridad en el auto. Para evitar lastimar manitos pequeñas, siempre diga "¡Manos en las rodillas!" antes de cerrar las puertas. Y siempre verifique que todos tengan los cinturones de seguridad abrochados antes de encender el automóvil.

15

Rutinas para el verano

- **No dejamos de aprender** simplemente porque comenzó el verano. Vaya a la biblioteca regularmente durante los calurosos y agobiantes días de verano, y considere inscribir a sus hijos en programas de lectura este verano.
- **Evalúe las rutinas** para hacer las tareas que estableció el año pasado. Si hubo algo que no funcionó, piensen juntos cómo podrían cambiarlo este año.
- **La temporada de verano** no es para holgazanear así que mantenga a sus hijos activos. Las rutinas escolares no deben implantarse, pero todo lo demás—desde los quehaceres hasta la disciplina—deben cumplirse.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

16

Rutinas para los feriados

- **La caridad empieza por casa,** ¡así que compruebe que la suya sea caritativa! Haga algo—ofrezca una donación o sirva comidas en un albergue—que beneficie a otros.
- **Concéntrese en su familia.** Cada vez que asista a una fiesta o celebración grande, haga algo más personal en casa (por ejemplo, preparar galletas).
- **Mantenga sus tradiciones.** Es posible que su hijo de 12 años reclame porque no quiere ir a ese "tonto almuerzo de familia" el Día del Trabajo, pero cuando crezca los recordará con cariño.

17

Rutinas en los restaurantes

- **Salir a comer afuera es un privilegio,** no un derecho. Antes de llegar a un restaurante, recuérdeles a sus hijos que deben tener buenos modales.
- **Considere esta "regla de tres."** Si sus hijos se comportan mal una o dos veces, deles una advertencia. ¿Tres veces? Pague la cuenta y márchese. No debe tolerarse el mal comportamiento—y tampoco se debe echar a perder la comida de los demás comensales.
- **Lleve siempre libros** de pintar, juguetes y galletitas para mantener ocupados a los pequeños. Pero sea realista: si tiene un niño en edad preescolar, su "gran salida" probablemente se limitará a pasar por una ventanilla de servicio al auto.

18

Rutinas para eliminar el aburrimiento

- **Prepare una "caja contra el aburrimiento"** y llénela con lápices, papel de colores y tijeras. Ábrala cuando haya un ataque de aburrimiento.
- **En pequeños pedacitos de papel,** anote aquellas tareas que deben hacerse sólo una vez—por ejemplo, reorganizar el cajón de los cubiertos, ordenar el ropero del pasillo—y póngalos en un frasco. La próxima vez que su hijo esté aburrido a muerte, saque uno. Como por arte de magia, ¡algo que hacer!
- **No ceda ante cada leve suspiro** de "¡Estoy tan aburrido!" No hay nada de malo en un poco de aburrimiento, y no es necesario que cada momento esté ocupado.

19

Rutinas para lidiar con las rivalidades entre hermanos

- **"¡Él me pegó!" "¡No, ella me pegó primero!"** ¿Los chicos no se ponen de acuerdo en lo que pasó? Pídales que se sienten en el sofá y rehúse escucharlos hasta que se decidan en una versión de los hechos.
- **¿Una pelea otra vez?** Deles una tarea relativamente grande (como por ejemplo, sacar las hierbas del jardín) y no deje que ninguno se vaya antes de terminar.
- **¿Las peleas más grandes** son por la tele o la computadora? Prohíba el uso de las dos durante una semana. Es posible que sus hijos se pongan a pensar si vale la pena luchar.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

20

Rutinas cuando se juega con los amigos

- **Antes de invitar a sus amiguitos** a jugar en casa, recuérdeles a sus hijos que las reglas también se aplican a las visitas.
- **Evite que la pongan en una situación incómoda.** Explíquele a su hijo que cualquier solicitud especial (por ejemplo, "¿Podría invitar a Emilia a comer?") debe hacerse en privado, entre ustedes dos.
- **Sea flexible:** deje que sus hijos tengan mayor libertad de acción cuando vengan sus amigos. Después de todo, los juegos son más divertidos si hay galletas y jugos de frutas.

21

Rutinas para el descanso

- **Establezca límites.** Sus hijos deben saber que usted no responderá a más de un lamento de "Estoy con sed" o "Necesito mi otra almohadita favorita."
- **¿Su hijo en edad preescolar** se despierta sumamente temprano? Ponga en su habitación un reloj digital y dígale que debe quedarse en la cama (o por lo menos en su habitación) hasta que el primer número sea "seis."
- **Sea cariñosa.** Aún las más estrictas rutinas de descanso deben cambiar frente a los truenos, dolores de estómago o las pesadillas.

22

Rutinas para cuando tenga que dejar a su hijo

- **Cuando tenga que dejar** a su hijo en el preescolar, aplique la regla 1-2-3: ayúdele a colgar su chaqueta, dele un beso y un abrazo y luego dígale adiós y márchese.
- **Resista la tentación** de quedarse en la sala de clase de su hijo más de unos pocos minutos. Si lo hace, la separación será aún más difícil.
- **Escoja un versito** o despedida chistosa que usará solamente en la escuela o el preescolar. "Chaucito dijo Monchito y se fue rapidito" hará reír a su hijo y le recordará que las separaciones por un corto tiempo no son ningún problema.

23

Rutinas para la escuela

- **Respete el horario escolar.** Evite marcar turnos en el médico, salir de vacaciones o interrumpir de alguna otra manera las horas regulares de escuela.
- **Hable con frecuencia** de la importancia de la educación. Recuérdeles a sus hijos que el "trabajo" más importante que ellos tienen que hacer es rendir bien en la escuela.
- **Manténgase en contacto con la maestra** de su hijo. No espere hasta el día de las conferencias para enterarse de lo que está pasando en la clase. Mantenga abiertas las líneas de comunicación entre la escuela y la casa mediante el uso frecuente de notas o correos electrónicos.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

24

Rutinas para los momentos tranquilos

- **¿Su hijo en edad preescolar ya no duerme siesta?** Designe una hora por la tarde para hacer actividades tranquilas. No es necesario que duerma, pero debe permanecer en su habitación y jugar calmadamente.
- **Fomente actividades tranquilas.** Tenga siempre a mano rompecabezas y juegos de mesa y úselos con su familia.
- **Los padres también necesitan un descanso,** así que compruebe que tenga algo de tiempo para usted durante el día. Dormir una corta siesta, leer un libro o aún respirar profundamente un par de veces son maneras estupendas y fáciles de recargar sus baterías.

25

Rutinas especiales (y llenas de cariño)

- **Todos los días, dígale a su hijo "Te quiero mucho."** De esta manera, él sabrá que aunque esté enojada o cansada, usted aún lo quiere.
- **Disfrute de momentos relajados** y tranquilos con su hijo. Algo tan simple como una caminata alrededor de la manzana después de la cena tendrá mucho valor para él.
- **Cree una rutina especial** y diferente que sea solamente de ustedes, ya sea que se trate de un partido de ajedrez de calibre olímpico o un apretón de manos súper secreto.

La Realidad

¿Algunas de sus rutinas clásicas y probadas están empezando a fallar? Puede ser que necesite actualizarlas. A medida que sus hijos van creciendo y cambiando, las rutinas también deben cambiar con ellos. Por ejemplo, el horario de las 8 para irse a la cama estaba muy bien cuando su hijo tenía seis años, pero ahora que tiene nueve tal vez tenga que reevaluarlo.

¿Sus rutinas están fuera de control? Entonces vuelva a retomar el hilo. Por ejemplo, si la rutina para acostarse se ha ido transformando de "Léeme dos cuentos" en algo así como "Léeme cinco cuentos," usted debe establecer un límite. Recuérdele a su hijo cuál era el plan inicial y vuelva a cumplir con él. Dígale a lo largo del día que esta noche leerán sólo dos libros.

¿Quiere que algunas de sus rutinas sean más efectivas pero no sabe cómo lograrlo? Pregúnteles a sus hijos qué opinan. Discutan en familia cuáles son las reglas que necesitan un empujoncito y como deberían cambiarlas para que sean mejores o más justas. Sus ideas creativas lo sorprenderán.

¿Sus hijos se sienten limitados por todas estas rutinas? Deles más responsabilidades. Por ejemplo, si lo único que hacen por la noche en los días de semana es preparar sus mochilas para el día siguiente, pídales que también se encarguen de hacer sus almuerzos. Si ellos sienten que forman parte del proceso, sentirán más orgullo por lo que hacen—y se quejarán menos.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Otras Guías para los Padres por The Parent Institute®

Juego sobre la familia y el hogar

10 maneras estupendas de enseñarles responsabilidad a los niños
25 maneras de usar las rutinas para el beneficio de su hijo y el suyo propio
52 maneras estupendas de pasar el tiempo en familia

Preparación para la escuela—Juego 1

Hitos en el desarrollo de los niños en edad escolar—¿Mi hijo está donde debería?
Prepare a su hijo para que aprenda a leer—Desde el nacimiento hasta los cinco años
Cómo seleccionar el mejor centro preescolar o guardería infantil para su hijo

Preparación para la escuela—Juego 2

Problemas disciplinarios comunes en los niños de edad preescolar—y cómo resolverlos
37 experiencias que los chicos deben tener antes de ingresar en la escuela
Prepárese para el Jardín de Infantes

Aprovechamiento en la escuela—Juego 1

Los años en la escuela primaria - los cimientos para desarrollar la lectura
Problemas disciplinarios comunes en los niños de primaria—y cómo resolverlos
31 Alternativas al tiempo frente a la pantalla para su hijo de primaria

Aprovechamiento en la escuela—Juego 2

Ponga a su hijo en una posición de ventaja: los 10 mejores secretos de los maestros que los padres pueden usar
Cómo ayudar a los niños a rendir mejor en los exámenes
Ayudando a los niños a organizar sus tareas y trabajos escolares

Aprovechamiento en la escuela—Juego 3

Ayude a su hijo a desarrollar un buen estilo de aprendizaje
Cómo inculcar en su hijo las cualidades que lo llevarán al éxito

Siete maneras comprobadas de motivar a los chicos a rendir mejor en la escuela

Cuando hay problemas—Juego 1

Ayude a su hijo a lidiar con los peleones y la intimidación
Ayude a su hijo a lidiar con la presión de los amigos
Cómo ayudar a su estudiante con dificultades

Otros fascículos importantes

Problemas disciplinarios comunes en los adolescentes—y cómo resolverlos
Qué hacer si su hijo tiene Trastorno por déficit de atención (ADD) o Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)

Problemas disciplinarios comunes en los chicos de intermedia—y cómo resolverlos
Asegure una cómoda transición a la escuela intermedia

Para mayor información acerca de éstos y otros materiales para ayudar a los padres a fomentar el aprendizaje de los hijos:

1-800-756-5525
www.parent-institute.com

THE PARENT INSTITUTE®