

# LLEVE UNA VIDA FAMILIAR ESTRUCTURADA Y ESTABLE

*La Serie*  
**Criando Niños  
Responsables**



**Ideas para ayudar a los niños a  
rendir mejor en la escuela**

**ENT**

Las familias modernas apenas si se parecen a las familias de los tiempos pasados. Hoy, casi la mitad de todos los matrimonios termina en divorcio, dando como resultado nuevas relaciones en “familias mezcladas”, y también los dos padres trabajan fuera de la casa. El bloque fundamental y básico de la sociedad, la unidad familiar, ha cambiado considerablemente y los niños están sintiendo los efectos.

Por lo tanto, ¿cómo podemos ayudar a los niños a sobrevivir e inclusive a sobresalir en estos tiempos tan difíciles? En vez de tratar de detener tendencias que hieren, es importante darles a los niños una *vida en los hogares que sea lo más estructurada y estable* posible.

Los padres pueden lograr lo anterior cuando se enfocan en la constancia. Constancia en las rutinas, las tradiciones, la disciplina y el amor. Los niños avanzan cuando saben que pueden confiar en estos aspectos esenciales.

No interesa cual sea su situación familiar, usted puede crear una vida de hogar que sea estable y estructurada y a cambio de ello, una familia próspera. Las ideas en este folleto le ayudarán a lograr esto.



*\*Cada niño es único, por lo tanto nosotros usamos frecuentemente el pronombre en singular, pero para ser justos alternamos el uso de los pronombres “él” y “ella” en el transcurso de este folleto.*

## ¿Por qué es tan importante tener una vida de hogar estructurada y estable?

**L**a familia es la base fundamental en la vida de un niño. Cada niño necesita un medio en el hogar que sea saludable para rendir mejor en la escuela y en otros lugares. Una muestra de un hogar saludable es la estructura, un estilo de vida constante y organizado. Otra muestra es la estabilidad la cual provee la valentía para enfrentar los momentos difíciles.

*Cuando los niños tienen una vida de hogar estructurada, también aprenden a tener:*

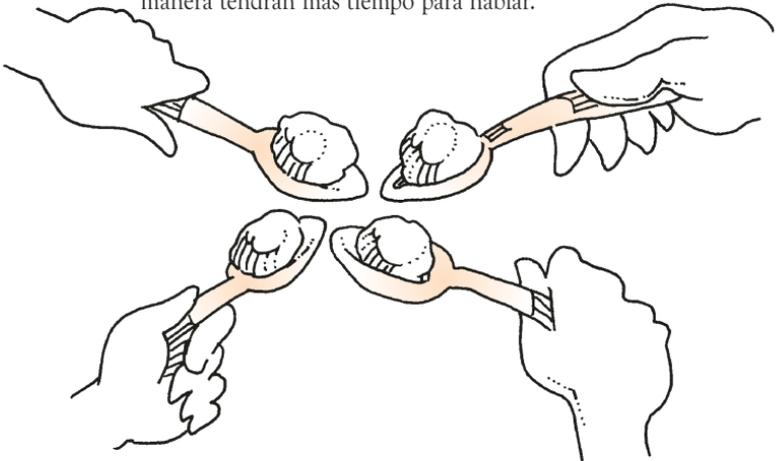
- **Seguridad.** Ellos saben lo que se espera de ellos y cómo deben comportarse. También aprenden que aunque las cosas no vayan muy bien, la familia sobrevivirá.
- **Confianza.** Sus familias son fuertes y confiables, por lo tanto se puede contar con ellas para recibir apoyo (en cambio de las pandillas, las drogas o el alcohol, como ocurre muchas veces).
- **Responsabilidad.** Ellos aprenden por la experiencia que cuando todos colaboran las cosas salen mejor.
- **Orgullo.** Las prioridades de la familia se reflejan en los hábitos y las acciones, por lo cual se sienten bien ayudando con las metas importantes de la familia.



## Establezca una rutina diaria

**L**as rutinas nos pueden ayudar a organizar pequeñas secciones de nuestros días, tales como la “hora del afán” en las mañanas. Sin embargo, las rutinas generales que se realizan diariamente son también importantes. *Aquí tiene algunos aspectos necesarios para rutinas diarias:*

- **Prepararse para ir a la escuela.** Permita que su hijo haga lo que más pueda: Despertarse y levantarse, bañarse, vestirse, tender la cama, etc. Una lista le puede ayudar a hacer todas las cosas.
- **El desayuno.** Comer juntos es una manera muy saludable para comenzar el día, pídale a todos que estén en la mesa a cierta hora. Considere darle a cada persona una responsabilidad relacionada con el desayuno, ya sea preparar la mesa o servir el jugo de naranja.
- **Salir de la casa.** Coloque una lista cerca de la puerta enumerando todas las cosas que su niño normalmente debe llevar a la escuela, haga que la revise antes de salir de la casa. Para aprovechar el tiempo, coloquen todas las cosas que se van a llevar cerca de la puerta.
- **La cena.** Estudios demuestran que cuando la familia cena junta se fortalecen las conexiones familiares, utilice este tiempo para hablar con su hijo. Cocinen y limpien juntos, de esta manera tendrán más tiempo para hablar.





- **La lectura.** Separe 30 minutos al día todos los días para la lectura. Lean en familia o permita que su niño lea en el carro o a la hora de acostarse, de vez en cuando, todos deben traer libros a la hora de cenar.

---

- **La hora de acostarse.** El acostarse a la misma hora todos los días le ayudará a su niño a dormir mejor. También debe tener una rutina de cosas que hacer en la noche, tales como colocar los trabajos que tiene que llevar a la escuela cerca de la puerta, cepillarse los dientes, escoger la ropa que se pondrá el día siguiente, colocar su reloj despertador y decir buenas noches.

---

- **Decir "te amo".** Es importante decir estas palabras antes de ir a la escuela y a la hora de acostarse, sin embargo, ¡a cualquier hora está bien! *Hacer* cosas con cariño deben ser parte de su rutina diaria, por ejemplo le puede cantar a su niña antes de acostarse o le puede dar un abrazo al regresar de la escuela.

## Fije rutinas

**E**studios demuestran que las familias de estudiantes con éxito han establecido rutinas. Las rutinas ayudan a los niños a recordar lo que se supone que deben hacer, a practicar destrezas y a organizar su mundo. *Aquí tiene cinco pasos para fijar rutinas:*

---

### 1. Describa los problemas que quiere resolver.

Escoja un tiempo cuando todos en la familia están descansados o trate los temas en las reuniones familiares.

---

### 2. Piensen acerca de soluciones e ideas, dándole

a cada persona en la familia, padres e hijos de igual manera, una oportunidad para dar sugerencias.

---

### 3. Haga una lista de las cosas que todos harán paso

por paso, usando las mejores ideas de todos en la familia, recuerde escribirlas, *aquí tiene una sugerencia:*



- Mochilas en la puerta a la hora de ir a la cama.
- Papá en el baño a las 6:00 a.m., Mami a las 6:30, Juanita a las 7:00, Pedro a las 7:15.
- Todas las camas tendidas a las 7:25.
- A las 7:30 hora de desayunar.
- A las 7:50 se termina el desayuno y los niños levantan las cosas de la mesa y la limpian.
- A las 8:05 están preparadas las loncheras.
- Todos listos en la puerta a las 8:10 a.m.

---

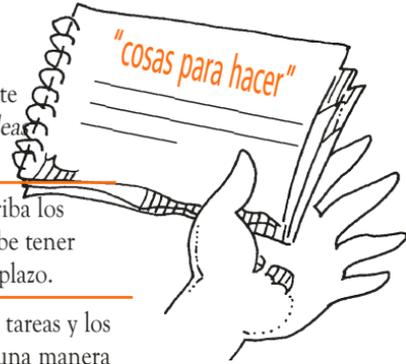
### 4. Practique la rutina por un par de días y hágale los ajustes necesarios. Piense en maneras de hacerla divertida, por ejemplo poner algo de música mientras los chicos arreglan la cocina.

---

### 5. Repita la rutina por 21 días. Expertos dicen que éste es el tiempo que se necesita para hacer que una rutina se vuelva “automática”.

## Haga de las tareas un hábito diario

**E**xiste otra cosa que su hijo puede hacer todos los días: Las tareas. La responsabilidad más importante de su hijo es ser un buen estudiante y eso demanda que se estudie mucho. *Estas ideas le ayudarán a desarrollar una rutina para las tareas:*



- **Déle a su hijo un cuaderno** para que escriba los oficios diarios y las “cosas para hacer”. También debe tener una agenda para que planee sus proyectos de largo plazo.
- **Haga que su hija revise dos veces** sus tareas y los utensilios que necesita antes de salir de la escuela, una manera para hacer esto es: Escribir las tareas en hojas pequeñas que se peguen en la portada de los libros, al finalizar el día escolar, todo lo que tenga una nota en el libro, será llevado a casa.
- **Ayude a su hijo a fijar un tiempo regular** para estudiar, cualquier momento está bien, siempre y cuando no sea tarde en la noche. Lo mejor es que fije un tiempo determinado, cosa que su hijo no haga las tareas a las caderas.
- **Escoja un lugar que sea cómodo y bien iluminado**, cuando los niños estudian en el mismo lugar todos los días, se acostumbran a estudiar en ese punto y muy pronto pueden concentrarse fácil y automáticamente en su lugar de estudio.
- **Apague el televisor y bájele el volumen a la música.** Nadie puede estudiar bien con el televisor prendido, sin embargo algunos niños se pueden concentrar mejor cuando escuchan música suave, música sin letra (más o menos 60 pasos por minuto) parece ser la mejor.
- **Demuéstrele a su hijo por medio** de su trabajo cuán importante es el tiempo para estudiar. Mientras él estudia usted puede balancear la chequera, escribir cartas, leer. Si su hijo no tiene que hacer tareas, puede repasar una materia o leer un poco más de lo normal.

## Algunas rutinas son menos frecuentes

**N**o todas las rutinas ocurren todos los días, algunas ocurren semanal o mensualmente, pero a pesar de ello siguen siendo importantes.

*Los niños deben aprender a esperarlas, aquí tiene algunas ideas:*



- **Visitas a la biblioteca.** Saque tiempo cada semana para que su hija saque algunos libros y regrese los que ya leyó; mientras estén allá, escoja algunos libros para dar el ejemplo.
- **Tiempo en familia.** Escoja un día a la semana para hacer cosas divertidas en familia; hagan algo que toda la familia disfruta, ya sea alquilar una película o hacer una pizza. También tengan reuniones familiares para tratar cosas nuevas, metas, preocupaciones o logros exitosos.
- **Tiempo uno a uno con los padres.** Cada niño necesita atención individual por parte de sus padres. Piense acerca de cosas que pueden hacer juntos, ya sea participando en un deporte después de la escuela o encontrándose para ir a comer o cenar.
- **Voluntariado.** En familia, escojan una manera de servir a la comunidad, pueden ayudar a limpiar el parque o traer libros de la biblioteca a los ancianos.
- **Planeen el tiempo para ver televisión.** Los niños no deben pasar más de 10 horas a la semana viendo televisión. Ayude a su niño a decidir qué programas va a ver, después de ello, mantenga el televisor apagado.
- **Actividades extra oficiales.** Anime a su niña a que participe en actividades extracurriculares que ella disfruta, pero si las mismas interfieren con las rutinas importantes, tales como hacer las tareas o el tiempo en familia, es hora de reducirlas.

**Consejo:** Use un almanaque grande para registrar todas las actividades de la familia, actualícelo semanalmente y haga que todos lo revisen antes de hacer cualquier plan.

## Incluya oficios de la casa en las rutinas de familia

Ninguna rutina de familia es completa si no incluye oficios. A pesar de que muchos niños se quejan de los oficios, los mismos a la verdad tienen muchos beneficios, ayudan a desarrollar confianza en sí mismos, responsabilidad y un sentido de identidad y cuando todos colaboran la vida en familia es más fácil. *Aquí tiene algunas ideas para agregar oficios de la casa al horario de su familia:*

- **Colaboración.** Hablen acerca de los trabajos que se tienen que hacer, después ayude a su niño para que escoja algunos. Hablen acerca de lo que pasaría si los oficios no se hacen.
- **Explique y capacite.** Antes de otorgarle una responsabilidad a su niño, explíquelo exactamente cómo se debe hacer, de ser necesario demuestre el oficio paso por paso. Tenga paciencia pues su hijo necesita aprender las nuevas habilidades.
- **Use ayudas visuales.** Haga una tabla en la cual enumera los oficios y quiénes tienen que hacerlos, incluya también las fechas corte para terminar el trabajo. A medida que se hacen los oficios, se tachan de la lista.
- **No vuelva a hacer el trabajo de su hijo,** a cambio, muéstrela cómo mejorarlo. El volver a hacer el trabajo de su hijo afecta su sentido de autoconfianza. Si un oficio no se hace, aplique las consecuencias apropiadas.
- **Recompense con elogios.** A los niños no se les debe pagar por hacer oficios básicos, sin embargo deben ser felicitados o elogiados por su buen trabajo.



## Enseñe sus tradiciones familiares

**E**l celebrar las tradiciones es una de las mejores maneras de darles a los niños un sentido de estabilidad. Las tradiciones demuestran que algunas cosas en la vida permanecen sin cambiar, tales como los principios y el amor de la familia. Las tradiciones ayudan a establecer conexiones con las generaciones pasadas y desarrollan recuerdos para compartir con las generaciones venideras. *Aquí tiene*



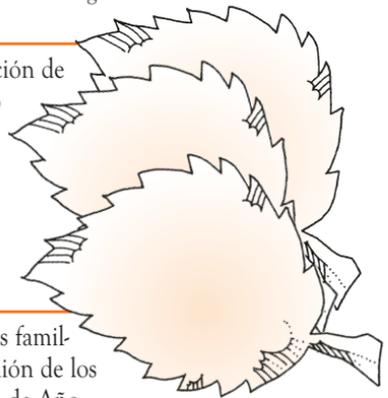
*algunos consejos para honrar las tradiciones:*

- **Comience temprano.** Cuando los niños practican las tradiciones temprano en sus vidas, están más propensos a mantenerlas. Los niños, a pesar de todo, nunca son muy grandes para aprender acerca de las tradiciones familiares.
- **Incluya a su hijo.** Los niños disfrutan las tradiciones aún más si participan de manera activa en ellas, su hija puede cantar un verso de un villancico o colgar una decoración especial. Pregúntele que le gustaría hacer.
- **Incluya a los parientes.** Algunos rituales se han pasado de generación en generación, el compartirlos con los parientes les da más significado. Hable con algunos parientes acerca de cómo y cuándo algunas de las tradiciones se crearon.
- **Sea flexible.** No continúe tradiciones que parecen equivocadas para su familia. Invéntese algunas que estén de acuerdo con las creencias y los intereses de su familia. Esté dispuesta a cambiar algunas experiencias positivas en tradiciones.

## Comience sus propias tradiciones

**M**uchas familias celebran de diferentes maneras las tradiciones; tradiciones tales como los cumpleaños o los días festivos. Otras familias tienen tradiciones que son exclusivas para ellas. El escuchar acerca de las tradiciones de otras familias le pueden dar algunas ideas para su propia familia. *Estas son algunas tradiciones que puede disfrutar:*

- **Regalos de Navidad.** Cada Navidad vayan y compren cosas para los demás y para una familia en necesidad. Permita que todos escojan algo que van a regalar, o en vez de gastar el dinero, ayude a servir una comida de Navidad en un refugio de gente de la calle.
- **Diga gracias.** El mes anterior al Día de Acción de Gracias, haga un recorte de un árbol y cuélguelo en una puerta, haga que los miembros de la familia escriban en hojas las cosas por las cuales están agradecidos y las peguen en el árbol con el texto hacia el árbol. Después en el Día de Acción de Gracias coloque todas las hojas en la mesa y haga que la familia las lea en voz alta.
- **Visitar familiares.** Participe de actividades familiares aunque incluyan un viaje. Asistan a la reunión de los abuelos o ayude a la tía Berta a preparar la fiesta de Año Nuevo. Estas actividades le ayudarán a su niño a desarrollar un sentido de identidad y pertenencia a la familia.
- **Celebren los cumpleaños.** Escríbale a su niño cada año una carta de cumpleaños, en la cual destaca sus logros y las cosas que a usted le gusta de él. Otra idea es hacer que los invitados a la fiesta de celebración firmen el mantel, cada año agreguen nuevos nombres y repasen los ya escritos.
- **Una noche sin luces en la casa.** Por lo menos una vez al año, hagan como si se fuera la luz. Reúnanse en familia y cuenten historias, hagan memoria de cosas que pasaron, jueguen algo o canten canciones a la luz de la vela o de una linterna.



## No tema disciplinar

**O**tra manera clave para desarrollar un hogar estable y estructurado es por medio de la disciplina. Los niños necesitan y quieren que se les fijen límites, de lo contrario no saben cómo comportarse. La meta de la disciplina es enseñarles a los niños, no castigarlos. *Aquí tiene algunos elementos de la buena disciplina:*

- **La firmeza.** Establezca las reglas con un tono de voz claro y seguro y no de manera déspota o muy endeble. Transmita el mensaje, “Lo que digo, lo digo en serio y me mantendré en ello”.
- **La equidad.** Tenga en cuenta la opinión de su hijo con respecto a las reglas, sin embargo es *usted* quien decide cuáles



deben ser las reglas. Mantenga las reglas sencillas para que los niños las puedan cumplir.

- **La constancia.** No dé su brazo a torcer con las buenas reglas. Cuando los padres *siempre* hacen cumplir las buenas reglas, los niños saben que *siempre* deben obedecer.
- **Las consecuencias.** Permita que su hijo aprenda de los resultados lógicos y naturales de sus acciones. Si se levanta tarde, pierde el desayuno; si pierde un libro lo tiene que reemplazar.
- **Los elogios.** Elogie a su hija frecuentemente por su buen comportamiento, sus logros y su avance. Use los elogios tres veces más de lo que critica.

## Pase los momentos difíciles

**A** pesar de lo bien que esté funcionando su hogar, su familia va a encarar desafíos. Aquí tiene algunas ideas para mantener la estructura y la estabilidad del hogar en momentos difíciles:

- **Resuelva los conflictos prontamente.** En vez de ignorar los problemas y dejarlos crecer, resuélvalos de inmediato. Escúchense con atención, enfóquense en la solución no en culparse.
- **Sepa manejar el enojo.** Si su enojo parece salirse de control, respire profundo, cuente hasta 10 mentalmente o simplemente apártese de la situación. Busque ayuda profesional si un miembro de la familia es abusivo o violento.
- **Expresé amor incondicional.** El amor es el adhesivo que mantiene a las familias juntas en los altibajos de la vida. Dígale a su hija que usted siempre la amará *sin importar lo que sea*.



- **Mantenga las rutinas.** Los niños en especial necesitan las rutinas en los momentos difíciles, tales como los divorcios o los nuevos matrimonios. Las rutinas y las tradiciones son familiares, confiables y reconfortantes.
- **Invéntese nuevas tradiciones.** A veces las nuevas rutinas ayudan a los niños a ajustarse a los cambios. Por ejemplo, un niño de padres divorciados puede llamar todas las noches al padre o la madre quien no vive con él. Una chica que se mudó de vecindario, les puede escribir a sus amigos cada semana.

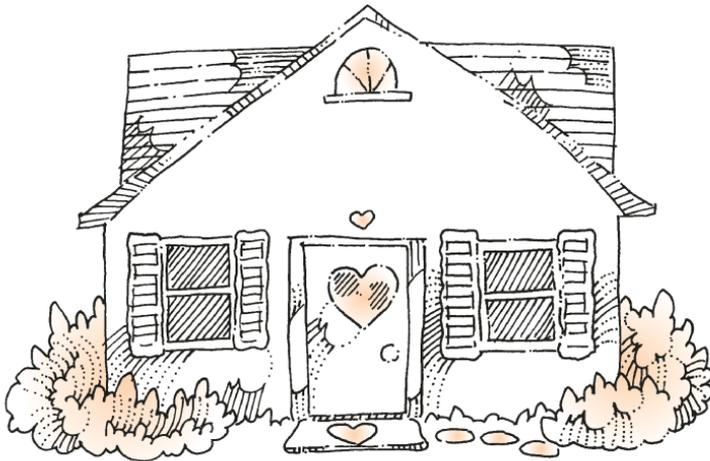
## Acomode las rutinas en las diferentes edades

**L**os niños necesitan vidas saludables en el hogar a cualquier edad, sin embargo los motivos y las maneras en que los padres proveen estabilidad y estructura pueden cambiar a medida que los niños crecen. *Mantenga estas cosas en mente a medida que su hijo crece:*

- **Los bebés** no son demasiado pequeños para beneficiarse de las rutinas. A ellos les animan las actividades regulares, tales como el baño, un abrazo o la hora de comer. A través de las rutinas los bebés aprenden acerca del mundo y se unen más a sus padres.
- **Los preescolares** también aprenden por medio de la repetición. A ellos les encantan las cosas rutinarias, tales como leerles todas las noches. Listas hechas de fotos o dibujos ayudan a los niños a recordar sus rutinas. A esta edad los niños también pueden comenzar a aprender acerca de las reglas y los oficios de la casa.
- **En la edad de la escuela** los niños necesitan las reglas y las rutinas para ayudarles a aumentar las responsabilidades. A medida que su niño es más independiente, inicie nuevas tradiciones que encajen con sus intereses, por ejemplo, cada semana pueden ver en la televisión su programa favorito, sin embargo mantenga las tradiciones viejas también.



Su niño aprenderá algunas de las lecciones más importantes de su vida a través de las rutinas familiares, las reglas y los rituales. El usar estos aspectos para crear estabilidad y estructura en su hogar mejorarán desde ahora su vida familiar, y la vida de su niño para siempre.



Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.  
[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

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

**AVISO:** Es una violación de la ley federal de derechos de autor, reproducir cualquier parte de esta publicación sin permiso. ¿Preguntas? Llame a: The Parent Institute®, (703) 323-9170.