

# 11 MANERAS FACILES

## USTED PUEDE APOYAR A SU HIJO CON LLEGAR A LA ESCUELA A TIEMPO

Las horas antes de la escuela pueden parecer un poco más un zoológico que zen. Sin embargo, utilice estos 6 sencillos pasos de la autora Laura Vanderkam y su lista de estrategias para mañanas más tranquilas. Partes adaptadas del artículo de: Gail O'Connor

### DESIGNE UNA "PLATAFORMA DE LANZAMIENTO"

¿El antídoto contra la explosión de zapatos, chamarras y mochilas por toda su casa, y tratar de localizarlos antes de salir ES? Una zona de salida (y aterrizaje) dedicada. Puede utilizar cualquier espacio que tenga: el vestíbulo, el armario del pasillo o una esquina con ganchos. "Ese lugar sigue siendo sagrado: los abrigos, las mochilas y los zapatos se quitan y se quedan allí", dice Vanderkam. No importa si los zapatos no están alineados perfectos como en Pinterest, ella remarca: el punto es que están ahí. Los niños, y las mamás, solo necesitan un par diario junto en la puerta. La plataforma de lanzamiento también puede ser el lugar para cargar su teléfono, guardar las llaves y guardar los lentes de sol, para que así pueda tomarlas al ir de salida.

### MODIFIQUE LAS MAÑANAS

Hay una cierta narrativa sobre las mañanas: ¡locura! ¡caos! Pero no tienen por qué ser así. La cena familiar puede no suceder si la vida después de la escuela o trabajo es agitada, pero el desayuno familiar podría suceder. Ese es tiempo de calidad para estar juntos. (Además: el desayuno es una comida familiar feliz, porque que a todos les gusta, y todos, excepto los más pequeños, pueden preparar el suyo). Mantener una actitud positiva marcará la pauta para el día y la semana.

### Hágasle saber a qué hora es fácil

Tenga relojes a mano, en las recamaras y en el baño, para que los niños sepan si se están retrasando. Para sus hijos mayores, un reloj despertador tradicional es mejor que la alarma de un teléfono inteligente, porque reducirá la tentación de comenzar a revisar las redes sociales a primera hora de la mañana.

Eso le da suficiente tiempo para no preocuparse por llegar antes que suene la campana de la escuela. Ejemplo: "El autobús escolar llega a las 8:40, pero mis hijos se ponen los zapatos y los abrigos a las 8:32". Si les toma dos minutos, pueden quedarse afuera durante 6 minutos. Pero si se entretienen y les toma cinco minutos, todavía estás bien".

### PÓNGASE LOS ZAPATOS Y CHAMARRAS EXACTAMENTE 3 MINUTOS ANTES DE SALIR

Hacer una rutina de los pasos esenciales por la mañana puede ayudar, porque puede entrar en piloto automático antes de que comience la cafeína matutina empiece a actuar.

### SEA CONSISTENTE

Configurar un reloj para que suene intermitentemente ("¡15 minutos para el autobús! ¡Cinco minutos! ¡Es hora de irse!") Es una táctica popular.

### INVIERTA EN UN CRONÓMETRO

Si invierte un poco de tiempo en organizar su armario durante el fin de semana, reducirá tiempo en la mañana: con la indecisión de "¿qué me pongo?". Arregle su guardarropa en nueve atuendos, unos de trabajo y otros casuales, que sabe que le quedan bien, y rótalos. Y si está perdiendo tiempo en las mañanas por las batallas de moda infantil, deténgase. Ciertamente, Ud. podría ayudar a sus hijos a elegir su atuendo la noche anterior. "Si su hijo puede vestirse solo, generalmente alrededor de los 4 años, déjelo". Esas locas combinaciones de moda que se le ocurren son parte del encanto de tener hijos pequeños, una etapa que incluso extrañara algún día.

### HAGA EL VESTIRSE FÁCIL

Todos los viernes, mire hacia la semana siguiente para tener una idea general de lo que le espera, divida las tareas, como al conducir, trate de detectar cualquier cosa que se avecina con su estudiante (como una actividad después de la escuela con una recogida tardía). Considere los pequeños detalles que entran en juego, para que no haya pánico de última hora. Planifique con anticipación, si se acerca una excursión y su estudiante necesita ropa adicional, marque en el calendario para que pueda estar preparado.

### DELE A SU CALENDARIO UNA REVISADA UNA VEZ MÁS AL FINAL DE CADA SEMANA ESCOLAR

El mejor truco para ahorrar tiempo: déjelos comprar su almuerzo. Si esa no es una opción, prepare el almuerzo cuando ya esté en la cocina. Use el tiempo de manera eficiente, por ejemplo: si recién comenzó a hervir agua para la pasta para la cena, ese es un buen momento para hacer un sándwich o si está sirviendo el desayuno, corte la fruta y colóquela en recipientes pequeños para los próximos días. Entrene a sus hijos para que ayuden: Al final del día, todos deben sacar su lonchera de su mochila, tirar los restos y los ponen en la mesa. Aún mejor: haga que los niños preparen sus almuerzos; pueden comenzar tan pronto como cuando entren a la escuela primaria.

### BECOME EFFICIENT ABOUT LUNCH

#### Guárdelo en el Auto

Ud puede soñar con zapatos cuidadosamente colocados en las recamaras de sus hijos, pero es mejor prepararse y tener un par en el asiento trasero. Una madre que encuestamos siempre tiene calcetines y cepillos para el cabello en su auto para prepararse sobre la marcha.

Evite las revueltas de último momento preguntando por la noche, a los niños sobre las formas de permiso, las pruebas o las boletas de calificaciones. Así evita las prisas de la mañana. Cree un cajón de entrada familiar para el papeleo importante, de modo que cualquier cosa que necesite ver realmente llame su atención (y no se quede en la mochila).

### MANTÉNGASE AL PENDIENTE DE LAS FIRMAS