Frameworks™
Foundational skills for lifelong success

Frameworks of Tampa Bay

Taller para Familias

Rutinas y estructuras que promueven el éxito

Frameworks™ of Tampa Bay

MISIÓN

Nuestra misión es equipar a cada niño en Tampa Bay con el conocimiento y las habilidades necesarias para convertirse en ciudadanos amables, colaborativos y capaces.

Frameworks of Tampa Bay

VISIÓN

Imaginamos una comunidad vibrante donde todos tengan éxito personal, académico y profesionalmente, ya que la inteligencia emocional se practica en todos los lugares donde vivimos y aprendemos.

Frameworks of Tampa Bay

Propósito y metas de hoy

Propósito: Aprender formas de apoyar a su hijo durante momentos de transición estresantes.

Metas:

- **Dar a las familias formas sencillas de establecer rutinas fluidas y sin estrés para las mañanas, después de la escuela y en las noches**

Frameworks of Tampa Bay

¡Volver a la rutina escolar es difícil!

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

¡No es nada fácil!

Es difícil

- Establecer buenas rutinas que realmente funcionen
- Llegar a tiempo a la escuela
- Empezar la tarea después de la escuela
- Acostar a los niños a tiempo

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Rutinas

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

¿Por qué funcionan las rutinas?

1. Las rutinas crean previsibilidad
   - Los niños se sienten más seguros cuando saben qué esperar
   - Las rutinas ayudan a los niños a comenzar tareas por sí mismos y a seguirlas de manera independiente
2. Reducen el conflicto y apoyan la flexibilidad
   - Los niños se sienten más en control
   - Les ayuda a ser más flexibles cuando las cosas cambian
3. ¡Las rutinas ahorran tiempo!

Frameworks of Tampa Bay

Consejos para rutinas efectivas

Logre el compromise de su hijo

Hablen juntos sobre lo que debe hacerse por la mañana, por la noche y después de la escuela

- **Planifiquen juntos el orden**
- **Escriban la rutina**

¡Trabajar con su hijo para crear la rutina aumenta la probabilidad de éxito!

Frameworks of Tampa Bay

Consejos para rutinas efectivas

Antes de hacer la rutina

- Lea la lista
- Revise las expectativas
- Establezca expectativas de tiempo

Durante la rutina

- Guíe a su hijo a través de los pasos
- Ofrezca apoyo según sea necesario

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Ideas para la mañana

1. Vestirse para la escuela
2. Poner la ropa en el cesto
3. Si es necesario, poner el almuerzo o la merienda en la mochila
4. Cepillarse los dientes
5. Agarrar la mochila y ponerse los zapatos

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Ideas para la noche

1. Empacar la mochila la noche anterior
2. Sacar la ropa para el día seguiente
3. Bañarse
4. Ponerse pijama y cepillarse los dientes

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Lista para la Mañana

	TERMINADO
Vestirse	
Ropa en el cesto de la ropa sucia	
Poner el almuerzo y la merienda en la mochila	
Cepíllate los dientes	
Consigue mochila	
Ponte los zapatos	

Lista para la Noche

	TERMINADO
Empaca tu mochila	
Prepara la ropa para el mañana	
Tomar una ducha	
Cepíllate los dientes	

Frameworks of Tampa Bay

Rutinas extraescolares

Momento desafiante:

- Los niños están mentalmente agotados
- Esto es totalmente normal
- Use una rutina para ayudar

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Primero: Guardar las cosas

Cree un lugar designado para la mochila y materiales escolares

- En un armario
- En un gancho
- En una caja/recipiente

Frameworks of Tampa Bay

Segundo: Descomprimir y relajarse

1. Comer una merienda
2. Actividades que ayudan a los estudiantes a descomprimir:
   - Mover tu cuerpo
   - Ejercicios de respiración
   - Ser creativo (arte, música)
   - Tiempo en familia
   - Salir al aire libre

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Finalmente: Tarea y estudio

Consejos para la tarea

- Establezca una hora y un lugar fijo para la tarea
- Ayude a priorizar las tareas
- Revise la calidad de vez en cuando

Frameworks of Tampa Bay

Ejemplo

Frameworks of Tampa Bay

Pregunta:

¿Qué pequeño momento de conexión puedes agregar para personalizar tu rutina?

Ideas: Incluir un abrazo, escribir una nota rápida en la lonchera, preguntar por lo mejor y lo peor de su día, escuchar música, bailar juntos

Frameworks of Tampa Bay

¿Qué suena possible para usted?

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

¿Qué preguntas todavía tienes?

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Encuesta de opinión

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks™ of Tampa Bay

Frameworks of Tampa Bay