

Sylmar Neighborhood Council, Education Committee Sharing information from "The Child Mind Institute".

Consejo Vecinal de Sylmar, Comité de Educación Compartiendo información de "The Child Mind Institute".

# Tareas, quehaceres y armonía familiar

Si tiene hijos en edad escolar, es probable que conozca bien las prisas de las mañanas para lograr salir a tiempo de casa, así como los constantes recordatorios, súplicas y regaños para que los niños no olviden hacer sus tareas. Y aunque esto parezca una labor imposible, existen técnicas que pueden ayudar a facilitar las cosas.

Algunas veces, los niños no son parte del problema, sino la manera en la que los adultos les damos las indicaciones. Los expertos opinan que una técnica muy útil es dividir las indicaciones en pasos para ayudar a los niños a procesar lo que deben hacer en el momento y estar preparado para la siguiente tarea. Dar indicaciones como “quiero que recojas tus juguetes, guardes tu ropa y después hagas tus tareas, y cuando termines quiero que me ayudes a poner la mesa”, podría agobiar y confundir a los niños. Y al final, usted se podría encontrar con que no han hecho nada.

En estos artículos que hemos preparado para usted encontrará información útil para aprender a dar indicaciones efectivas, y algunas otras ideas que favorecen la armonía familiar.

– Gabriela Bobadilla, editora de español y directora de difusión

## Cómo dar indicaciones efectivas a los niños

Un importante primer paso es enseñar a su hijo a escuchar.

LE MÁS - [https://childmind.org/es/articulo/como-dar-indicaciones-efectivas-a-los-ninos/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-02-09&utm\\_content=como-dar-indicaciones-efectivas-a-los-ninos](https://childmind.org/es/articulo/como-dar-indicaciones-efectivas-a-los-ninos/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-02-09&utm_content=como-dar-indicaciones-efectivas-a-los-ninos)

## ¿Cómo hacer que su hijo haga los quehaceres?

Y mejorar la armonía familiar.

**LEMÁS** - [https://childmind.org/es/articulo/como-hacer-que-mis-hijos-hagan-los-quehaceres/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-02-09&utm\\_content=como-hacer-que-mis-hijos-hagan-los-quehaceres](https://childmind.org/es/articulo/como-hacer-que-mis-hijos-hagan-los-quehaceres/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-02-09&utm_content=como-hacer-que-mis-hijos-hagan-los-quehaceres)

## **Mañanas escolares sin estrés**

Cómo lograr que su hijo esté listo a tiempo sin conflicto.

**LE MÁS** - [https://childmind.org/es/articulo/mananas-escolares-sin-estres/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-02-09&utm\\_content=mananas-escolares-sin-estres](https://childmind.org/es/articulo/mananas-escolares-sin-estres/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-02-09&utm_content=mananas-escolares-sin-estres)

## **Cómo prevenir el agotamiento como madre o padre**

Prestar atención a nuestra propia salud mental y emocional es fundamental.

**LE MÁS** - [https://childmind.org/es/articulo/prevenir-que-los-padres-se-agoten/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-02-09&utm\\_content=prevenir-que-los-padres-se-agoten](https://childmind.org/es/articulo/prevenir-que-los-padres-se-agoten/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-02-09&utm_content=prevenir-que-los-padres-se-agoten)

## **Crianza consciente**

Técnicas de atención plena para reducir la ansiedad y el estrés de la crianza.

**LE MÁS** - [https://childmind.org/es/articulo/crianza-consciente/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-02-09&utm\\_content=crianza-consciente](https://childmind.org/es/articulo/crianza-consciente/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-02-09&utm_content=crianza-consciente)

**Información compartida y crédito a "The Child Mind Institute".  
Shared information and Credit to "The Child Mind Institute".**