

# Tips for developing routines with kids and teens

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



**Resilient kids and teens are better able to handle life's ups and downs.** One way to build resilience in kids of all ages is by establishing **routines** that create a sense of safety and predictability. Many of us depend on routines to stay on track with our responsibilities. But routines can also be used to remind us to slow down, connect with loved ones and do things that boost wellness. Routines help kids and teens know what to expect and reduce anxiety around the unknown. Routines also help build independence by creating opportunities to practice completing daily tasks and working on time management.

**GETTING STARTED:** Explain what routines are and why they're helpful.

“Routines are patterns of things we do around the same time every day or every week. For example, our usual morning routine almost always includes going to the bathroom, getting dressed, eating breakfast and brushing our teeth. Routines help us get through the day and ease our mind by letting us know what to expect. We can even build fun, relaxing activities into our daily routines that help us feel calmer and healthier!”

## Set realistic expectations for routines

- **Start small.** Adding too much at once can be overwhelming and stressful for everyone.
- **Practice.** Developing consistent routines takes practice and repetition. Be patient with everyone (including yourself). You're all learning.
- **Try again tomorrow.** Things will not always go according to plan. If you get off track, try to get back to your routines the next day.
- **Be flexible.** Some routines may not work and will need to be adjusted. Try to be flexible when needed and figure out what routines work best.

## Let everyone help create routines

Including kids and teens in developing routines for a group (e.g., a family or class) helps them feel a sense of community and accountability, which can make them more likely to consistently participate. Here are some questions to help get their input:

- “What are some things we've done together in the past that we enjoy but haven't done in a while?”
- “What are some of our favorite things to do together that energize us? What helps calm us?”
- “What could we all do together more often?”
- “This is our typical day/week. What do you think is working? What might need to change?”

## Create balanced routines

As you plan out or modify existing routines, try to:

- Strike a balance between responsibilities and activities that prioritize well-being.
- Build in consistent time to check in with one another about feelings or to simply talk about the day.
- Incorporate activities you all enjoy doing together.
- Balance kid- and teen-selected activities with adult-selected priorities.

## Communicate plans


When you know ahead of time that there will be a change to a schedule or routine, talk with kids and teens about these changes in advance. Determine how to communicate about upcoming plans or routines depending on kids' and teens' individual needs. For example, some kids are ready after verbally discussing the plan, while others may need a visual reminder that an event or change in routine is coming up later in the week. Some kids and teens may also benefit from role-playing scenarios ahead of time.

### Activities for Visual Schedules

Wake up	Go to school	Pick out clothes for tomorrow
Brush teeth	Go to _____	Prepare backpack for tomorrow
Breakfast	Playtime	Take a bath or shower
Make bed	Snack	Put on pajamas
Get dressed	Quiet time	Brush teeth
Put on shoes	Nap time	Floss
Put on jacket	Snack	Read a bedtime story
	Dinner	

A visual schedule uses pictures, photographs, drawings or words to show a child what kinds of activities, tasks and events they can expect throughout the day—in the order in which they will occur.

Scan or click on the QR code to download a free, customizable visual schedule and routines chart.



## Be consistent with healthy habits and self-care

When we're busy, it's normal to feel like we don't have time to eat well, get enough sleep, intentionally move our bodies or deal with our emotions, but practicing healthy habits and self-care helps us prioritize our wellness and reducing stress. If we want kids and teens to grow up to become adults who care for themselves, we have to help them learn the skills when they're young. Here are some ways you can make self-care activities part of your daily life:

- **Make connections between actions and feelings.** Talking about cause and effect helps kids and teens learn the benefits of self-care and healthy habits. For example, "I notice that when I'm consistently getting quality sleep each night, I feel more focused the next day."
- **Let go of an "all or nothing" mentality.** Even if you're short on time or things aren't going according to plan, you can do a modified version of an activity. For example, if you usually do an activity outside but it just started raining, get creative about an inside alternative rather than not doing it at all.
- **Celebrate self-care and wellness.** Instead of allowing it to be normal and expected to get off track with self-care routines when you're busy, recognize and celebrate what you're doing to care for yourself—even during times of stress. For example, "Even though it's been a busy week, I'm so glad I've been eating well and drinking water. That's helped me feel more energized throughout the day."

# Consejos para desarrollar rutinas con niños y adolescentes

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



**Los niños y adolescentes resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida.** Una forma de desarrollar la resiliencia en los niños de todas las edades es estableciendo **rutinas** que puedan crear una sensación de seguridad y previsibilidad. Muchos de nosotros dependemos de las rutinas para mantenernos al día con nuestras responsabilidades. Las rutinas también pueden ser usadas para recordarnos que debemos tomar las cosas con calma, conectarnos con nuestros seres queridos y hacer cosas que aumenten el bienestar. Las rutinas ayudan a los niños y adolescentes a saber qué esperar y reducir la ansiedad en cuanto a lo desconocido. Las rutinas también ayudan a desarrollar la independencia al crear oportunidades para practicar la realización de tareas diarias y trabajar en el manejo de nuestro tiempo.

**CÓMO EMPEZAR:** Dé a los niños y adolescentes una breve introducción a lo que son las rutinas y cómo son útiles.

“Las rutinas son patrones de cosas que hacemos a la misma hora todos los días o todas las semanas. Por ejemplo, nuestra rutina matutina habitual casi siempre incluye ir al baño, vestirnos, desayunar y cepillarnos los dientes. Las rutinas nos ayudan a pasar el día y aliviar nuestra mente al hacernos saber qué esperar. ¡Incluso podemos incorporar actividades divertidas y relajantes en nuestras rutinas diarias que nos ayuden a sentirnos más felices y saludables!”

## Establezca expectativas realistas para sus rutinas

- **Empiece poco a poco.** Agregar demasiado a la vez puede resultar abrumador y estresante para todos.
- **Practique.** Desarrollar rutinas consistentes requiere práctica y repetición. Sea paciente con todos (incluyéndose a usted mismo). Todos ustedes están aprendiendo.
- **Inténtelo de nuevo mañana.** Es de esperar que las cosas no siempre salgan según lo planeado. Si se sale de camino, trate de volver a las rutinas al día siguiente.
- **Sea flexible.** Es posible que sea necesario ajustar algunas rutinas si no funcionan. Sea flexible cuando sea necesario y averigüe qué rutinas funcionan mejor.

## Deje que todos le ayuden a crear sus rutinas

Incluir a los niños y adolescentes en el desarrollo de rutinas para un grupo (por ejemplo, una familia o clase) les ayuda a adquirir un sentido de comunidad y responsabilidad, lo que puede hacer que sea más probable que participen constantemente. He aquí algunas preguntas para ayudar a obtener su opinión:

- “¿Cuáles son algunas de las cosas que hemos hecho juntos en el pasado que disfrutamos pero que no hemos hecho en mucho tiempo?”
- “¿Cuáles son algunas de nuestras cosas favoritas para hacer juntos que nos dan energía? ¿Qué nos ayuda a calmarnos?”
- “¿Qué podríamos hacer todos juntos más a menudo?”
- “Este es nuestro día / semana típica. ¿Qué crees que está funcionando? ¿Qué podría necesitar cambiar?”

## Cree rutinas equilibradas

A medida que planifique o modifique las rutinas existentes, intente lo siguiente:

- Busque un equilibrio entre las responsabilidades y las actividades dedicadas al bienestar.
- Construya tiempo constante para verificar entre sí sobre los sentimientos o simplemente para hablar sobre el día.
- Incorpore actividades que todos disfruten hacer juntos.
- Equilibre las actividades seleccionadas por niños y adolescentes con las prioridades seleccionadas por los adultos.

## Comunique los cambios de planes

Cuando sepa de antemano que habrá un cambio en un horario o rutina, hable con los niños y adolescentes sobre estos cambios con anticipación. Determine cómo comunicarse sobre los próximos planes o rutinas dependiendo de las necesidades individuales de los niños y adolescentes. Por ejemplo, algunos niños estarán listos después de discutir verbalmente el plan, mientras que otros podrían necesitar un recordatorio visual de que se acerca un evento o cambio en la rutina más adelante en la semana. Algunos niños y adolescentes también pueden beneficiarse de escenarios de juego de roles con anticipación.



Un horario visual que use imágenes, fotografías, dibujos o palabras para mostrarle a un niño los tipos de actividades, tareas y eventos que pueden esperar a lo largo del día— en el orden en que ocurrirán.

Escanee o haga clic en el código QR para descargar un horario visual gratuito y personalizable y una gráfica de rutinas.



## Sea consistente con los hábitos saludables y el cuidado personal

Cuando estamos ocupados, es normal sentir que no tenemos tiempo para comer bien, dormir lo suficiente, mover nuestro cuerpo intencionalmente o lidiar con nuestras emociones, pero practicar hábitos saludables y cuidado propio nos ayuda a darle prioridad a nuestro bienestar y reducir el estrés. Si queremos que los niños y adolescentes crezcan para convertirse en adultos que se cuidan a sí mismos, tenemos que ayudarlos a aprender las habilidades cuando son jóvenes. Haga que las actividades de cuidado personal formen parte de su vida diaria.

- **Haga conexiones entre acciones y sentimientos.** Hablar sobre causa y efecto ayuda a los niños y adolescentes a aprender los beneficios del cuidado personal y los hábitos saludables. Por ejemplo, “Noto que cuando constantemente duermo un sueño de calidad cada noche, me siento más concentrado al día siguiente”.
- **Deje a un lado una mentalidad de “todo o nada”.** Incluso si tiene poco tiempo usted puede hacer una versión modificada de una actividad. Por ejemplo, si por lo general realiza una actividad afuera pero está lloviendo, invente algo creativo adentro, en vez de no hacer nada.
- **Celebre el cuidado personal y el bienestar.** En lugar de permitir que sea normal y se espere que se desvíe de las rutinas de cuidado personal cuando está ocupado, reconozca y celebre lo que está haciendo para cuidarse, incluso en momentos de estrés. Por ejemplo, “Aunque ha sido una semana ocupada, estoy muy contenta de haber estado comiendo bien y manteniéndome hidratada. Eso me ha ayudado a sentirme con más energía durante todo el día”.