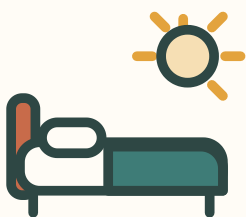


MI MAÑANA EN 6 PASOS

Una cosa cada vez. Sin prisa.

La mañana de

1



Me despierto

Estiro los brazos y me siento en la cama.

☐

2



Voy al baño

Pis y me lavo las manos.

☐

3



Me visto

La ropa está preparada desde anoche.

☐

4



Desayuno

Sentado, sin pantallas.

☐

5



Me lavo los dientes

Arriba, abajo y por dentro.

☐

6



Preparo la mochila

Miro el horario y cierro la mochila.

☐

Cómo usar la lámina (te llevará 3 minutos)

Las mañanas difíciles casi nunca son un problema de obediencia: son un problema de **demasiadas instrucciones a la vez**. La lámina saca la secuencia de tu cabeza y la pone en la pared, donde tu hijo puede verla sin que tengas que repetirla.

Puesta en marcha

1. Imprime

En A4, a color si puedes. En blanco y negro también funciona.

2. Cuelga

Donde ocurre la mañana y a la altura de sus ojos, no de los tuyos.

3. Repasad

La primera vez, recorredla juntos señalando los seis dibujos.

Cuatro claves que cambian la mañana

1 Un paso cada vez

Da una sola instrucción y espera a que termine. Dos órdenes seguidas equivalen, casi siempre, a cero.

2 Señala en lugar de repetir

Cuando se despiste, no repitas la frase: acércate y señala el dibujo. Menos desgaste para los dos.

3 Celebra el paso, no la mañana entera

«Ya estás vestido» funciona mucho mejor que esperar al final para decir si ha ido bien o mal.

4 Mismo orden todos los días

El orden fijo es lo que convierte la rutina en automática. Si un día cambia, avísale antes.



Qué esperar los primeros días

Los dos o tres primeros días necesitarás acompañar cada paso, y parecerá que no sirve de nada. Es normal: la lámina no ahorra trabajo el primer día, lo ahorra a partir de la primera semana. Dale ese margen antes de decidir si funciona.

¿Y el resto del día?



El Kit para padres son 16 láminas imprimibles con las rutinas que más se atascan: la vuelta del cole, los deberes, la hora de cenar, la noche, la gestión del enfado y la agenda semanal.

Ver el Kit de 16 láminas · 2,99 €

mimentehoy.myshopify.com/products/kit-para-padres



Si quieres entender el porqué de todo esto

«No es que no quiera» es el libro del que nacen estas láminas: 35 capítulos sobre TDAH escritos para padres, sin jerga. Disponible en la tienda.