Vida **PRÁCTICA**

GUÍA GRATUITA PARA MAMÁS Y PAPÁS

7 frases

que reemplazan al

«¡Apúrate!»

...y lo que dice la ciencia sobre las mañanas

Incluye: tarjeta para el refri · reto de 3 mañanas
plantilla de panel · registro · certificado ¡Lo logré!



Para niños de 2 a 8 años

Para ti, que ya lo intentaste todo

Si estás leyendo esto, seguramente conoces la escena: son las 7:15, falta un zapato, el desayuno se enfría y ya dijiste «apúrate» cinco veces. A la sexta, sale el grito. Él llora, tú te sientes fatal y salen tarde otra vez.

No eres mala mamá. Y él no es un niño malo. Casi siempre el problema no es la voluntad de ninguno de los dos: es la forma en que le pedimos las cosas.

Esta guía es para usarla, no para guardarla. Está hecha para leerse en 10 minutos y aplicarse mañana mismo.

Cómo sacarle provecho

1. **Lee las páginas 3 a 9 hoy en la noche.**
   10 minutos.
2. **Imprime la tarjeta para el refri (página 12).**
   Así tienes las frases a la vista cuando más las necesitas.
3. **Haz el reto de 3 mañanas (página 10).**
   Con el registro de la página 11 vas a ver tu avance.

LO QUE DICE LA CIENCIA

Su cerebro todavía está aprendiendo a organizarse

Recordar qué sigue, no distraerse y cambiar de actividad son habilidades que los especialistas llaman funciones ejecutivas. El Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard explica que los niños no nacen con ellas: nacen con el potencial para desarrollarlas, y los adultos les ayudamos con rutinas, ejemplo y apoyo paso a paso.

¿Cuántas cosas caben en su cabeza a la vez?

En un estudio sobre memoria (Cowan y colaboradores, 1999), niños de primero de primaria retuvieron en promedio unos 2 a 3 elementos a la vez; los adultos, unos 3 a 4.

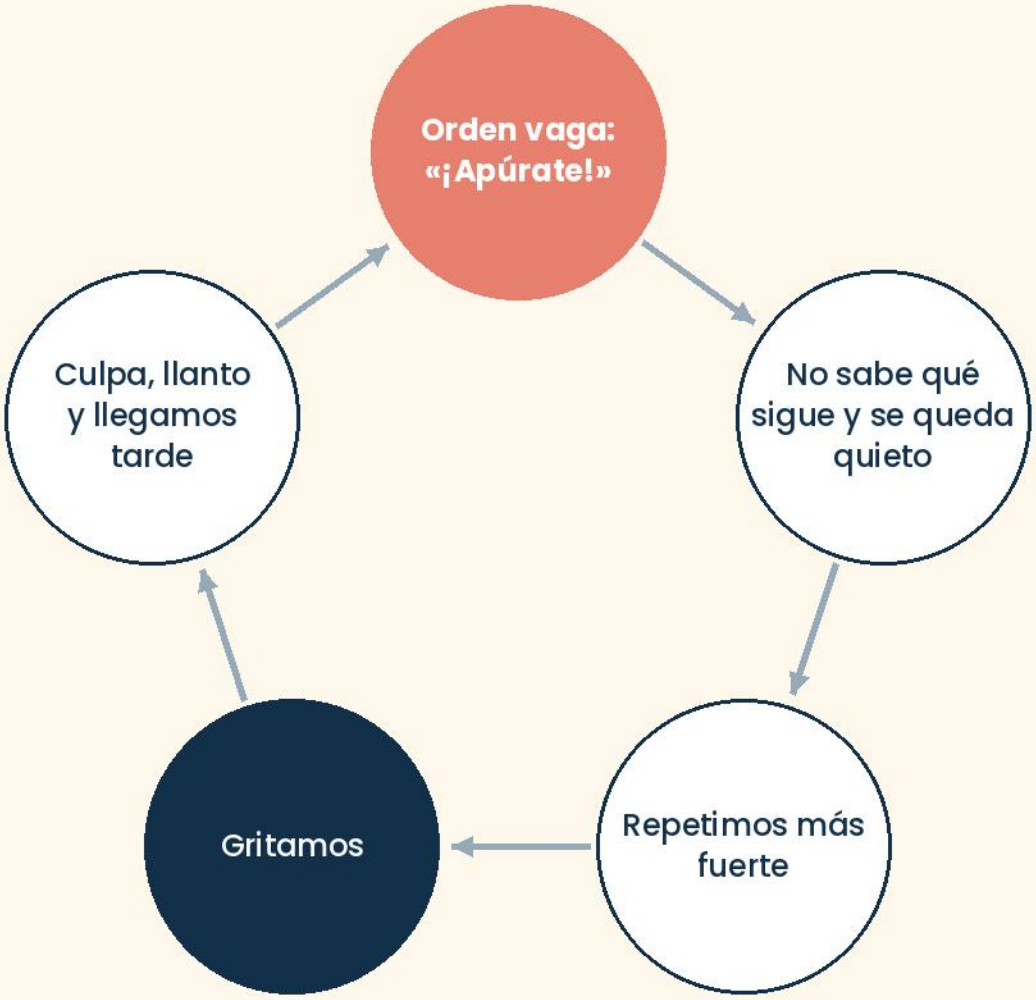
Lo que tú le pides	Lo que retiene
Baño	Baño
Desayuno	Desayuno
Dientes	¿...?
Ropa	¿...?
Zapatos	¿...?
Mochila	¿...?

Por eso una lista de seis pasos dicha en voz alta «se pierde». No es que no te escuche: es que todavía no le cabe toda.

EL PROBLEMA DE FONDO

El ciclo del grito

Casi todas las mañanas difíciles siguen el mismo círculo. Reconocerlo es el primer paso para salir de él.



Cómo romperlo

No hace falta más paciencia: hace falta cambiar el primer eslabón. Si la instrucción es clara y él puede saber qué sigue, el resto del círculo ya no arranca. Eso es justo lo que hacen las 7 frases.

LO QUE DICE LA CIENCIA

¿Y si ya grité?

Gritar no nos convierte en malas mamás; nos pasa a casi todas. Pero conviene saber que no funciona.

Un estudio publicado en la revista Child Development (Wang y Kenny, 2014) siguió a 967 familias durante dos años. Los jóvenes que recibían gritos e insultos como forma de disciplina mostraron más problemas de conducta y más síntomas de tristeza, y el cariño de los padres no alcanzó a compensarlo.

Nota: el estudio fue con adolescentes, no con niños pequeños. Aun así, la idea de fondo es útil: el grito no enseña lo que queremos enseñar.

Cuando se te salga un grito, repara

Reparar le enseña algo valioso: que los adultos también se equivocan y lo arreglan. Cuando estés más tranquila, bájate a su altura y dile algo así:

«Perdón por gritarte. Estaba desesperada porque se nos hacía tarde. No fue tu culpa. Mañana vamos a intentarlo diferente, juntos.»

Y luego, a ti también: perdónate. Mañana hay otra oportunidad.

ANTES DE LAS FRASES

La mañana empieza la noche anterior

Muchos gritos de la mañana nacen de decisiones que se pudieron tomar con calma la noche anterior. Cuatro hábitos que quitan prisa:

Ropa lista y a la vista

Elijan juntos la ropa en la noche y déjenla en una silla. En la mañana ya no hay negociación.

Mochila en la puerta

Tareas, lonchera vacía y uniforme de deportes: todo en la mochila y junto a la puerta antes de dormir.

Desayuno decidido

Si él ya sabe qué va a desayunar, se ahorran el «no quiero eso».

Tú despiertas 15 minutos antes

Un café sin prisa antes de despertarlo cambia el tono de toda la mañana.

LAS FRASES

Frases 1 a 3

1

EN LUGAR DE

«¡Apúrate!»

PRUEBA CON

«¿Qué te falta para estar listo?»

«Apúrate» no le dice qué hacer. La pregunta lo pone a pensar en el siguiente paso en lugar de solo sentir la prisa.

Tip: Úsala cuando lo veas distraído a medio camino.

2

EN LUGAR DE

«¡Te lo dije mil veces!»

PRUEBA CON

«¿Qué sigue ahora?»

Una queja lo pone a la defensiva; una pregunta lo invita a recordar. Y cuando él mismo lo recuerda, lo hace con más ganas.

Tip: Si no sabe, dale una pista: «Ya desayunaste… ¿y luego?»

3

EN LUGAR DE

«¡Ya deja eso!»

PRUEBA CON

«Dos minutos más y luego toca vestirte.»

Cortar de golpe lo que está haciendo suele terminar en berrinche. Avisar antes le da tiempo de prepararse.

Tip: Cumple el tiempo que dijiste. Si dices dos minutos, que sean dos.

LAS FRASES

Frases 4 a 6

4

EN LUGAR DE

«¡Ponte los zapatos!» (por quinta vez)

PRUEBA CON

«Zapatos.» — con calma, señalándolos

Entre más palabras, más se pierde el mensaje. Una sola palabra y un gesto se entienden al instante.

Tip: Acércate y señala. Funciona mejor que gritar desde la cocina.

5

EN LUGAR DE

«Si no te apuras, no hay tele.»

PRUEBA CON

«Cuando estés listo, nos vamos caminando juntos.»

La amenaza pone el foco en lo que pierde. El «cuando… entonces» en positivo pone el foco en lo que gana.

Tip: Elige algo que de verdad le guste: un cuento, una canción en el camino.

6

EN LUGAR DE

«¿Por qué siempre llegamos tarde por tu culpa?»

PRUEBA CON

«Vamos en equipo: tú los zapatos, yo la mochila.»

La culpa lo hace sentir mal sin enseñarle nada. Repartir tareas los pone del mismo lado.

Tip: Dale una tarea a su medida que pueda terminar solo.

7 La frase que más ayuda en las mañanas

«¿Qué sigue en tu panel?»

Las frases 1 a 6 ayudan, pero todavía dependen de que tú recuerdes cada paso. Con un panel, los pasos están a la vista y él puede encontrar solo qué sigue. Funciona aunque todavía no sepa leer.

Haz tu propio panel en 10 minutos

1. Escribe los pasos de su mañana, máximo 6. Por ejemplo: baño, desayuno, dientes, ropa, zapatos, mochila.
2. Pon un dibujo o una foto de él haciendo cada paso. Si quieren, dibújenlo juntos: le va a encantar.
3. Pégalo a la altura de sus ojos, donde pase en la mañana: su cuarto o el refri.
4. Enséñaselo el primer día: recórranlo juntos y pregúntale qué sigue en cada paso.
5. Cuando termine un paso, que lo palomee o lo voltee. Ver su avance lo motiva.

Dato: en un estudio con preescolares (Zimmerman y colaboradores, 2017), los niños llegaron a completar casi todos los pasos de su agenda visual por sí solos, pero solo después de que un adulto les enseñó a usarla. Por eso el paso 4 es clave.

¿Prefieres no dibujar? En la última página te enseño los paneles ya ilustrados.

MANOS A LA OBRA

Reto de 3 mañanas

Tres mañanas, una meta pequeña por día. No busques perfección: busca un poco menos de prisa y un poco más de calma.

MAÑANA 1

Observa

- [ ] Esta noche, aplica los 4 hábitos de la página 6.
- [ ] En la mañana, no cambies nada todavía: solo observa en qué paso se atora y cuántas veces repites.
- [ ] Anótalo en el registro de la página 11.

MAÑANA 2

Cambia tus palabras

- [ ] Ten a la vista la tarjeta del refri.
- [ ] Usa al menos 3 de las frases 1 a 6, sobre todo en el paso donde se atoró ayer.
- [ ] Si se te sale un grito, repara (página 5) y sigue.

MAÑANA 3

Que lo vea, no que lo escuche

- [ ] La noche anterior, haz el panel con él (página 13).
- [ ] En la mañana, cuando se distraiga, pregúntale: «¿Qué sigue en tu panel?».
- [ ] Celebra cada paso que haga solo y entrégale su certificado (página 14).

PARA LLENAR

Registro de mis mañanas

Llénalo cada día. Al tercer día compara: lo que se mide, se nota.

	Mañana 1	Mañana 2	Mañana 3
¿A qué hora salimos?			
¿En qué paso se atoró?			
¿Cuántas veces repetí?			
¿Grité? (sí / no / poquito)			
¿Qué frase funcionó mejor?			
¿Cómo me sentí? (1 a 5)			

Lo que aprendí en estas 3 mañanas:

Recorta por la línea punteada y pégala en el refri.
Hay dos: una para ti y otra para quien te ayuda en las mañanas.

En lugar de… prueba con…

1	¡Apúrate!	**¿Qué te falta para estar listo?**
2	¡Te lo dije mil veces!	**¿Qué sigue ahora?**
3	¡Ya deja eso!	**Dos minutos más y luego toca…**
4	¡Ponte los zapatos!	**«Zapatos.» (con calma, señalando)**
5	Si no te apuras, no hay…	**Cuando estés listo, nos vamos…**
6	¡Por tu culpa llegamos tarde!	**Vamos en equipo: tú…, yo…**
7	(el panel)	**¿Qué sigue en tu panel?**

VIDA PRÁCTICA

En lugar de… prueba con…

1	¡Apúrate!	**¿Qué te falta para estar listo?**
2	¡Te lo dije mil veces!	**¿Qué sigue ahora?**
3	¡Ya deja eso!	**Dos minutos más y luego toca…**
4	¡Ponte los zapatos!	**«Zapatos.» (con calma, señalando)**
5	Si no te apuras, no hay…	**Cuando estés listo, nos vamos…**
6	¡Por tu culpa llegamos tarde!	**Vamos en equipo: tú…, yo…**
7	(el panel)	**¿Qué sigue en tu panel?**

VIDA PRÁCTICA

Mi rutina de la mañana

de: _____

Dibujen juntos o peguen una foto en cada cuadro. Escriban el paso abajo.

1 ☐	2 ☐	3 ☐
4 ☐	5 ☐	6 ☐

Palomea cada paso al terminarlo. ¡Lo lograste!

Imprímelo y entrégaselo al terminar el reto. ¡Que lo vea toda la familia!



CERTIFICADO DE

¡Lo logré!

Gran ayudante de las mañanas

Este certificado es para:

_____

por seguir su rutina de la mañana, saber qué sigue y hacerlo con muchas ganas durante 3 mañanas.

Colorea una estrella por cada mañana:



Mañana 1 Mañana 2 Mañana 3

_____ _____

Firma de mamá o papá Fecha

Lo que más importa

No vas a tener mañanas perfectas, y no hace falta. Si después de estos 3 días repites un poco menos, gritas un poco menos y él hace un paso más solito, ya ganaron los dos. Lo que hace la diferencia es la constancia.

Cuéntanos cómo te fue en tus 3 mañanas: leemos cada mensaje y tu experiencia ayuda a otras mamás.

Fuentes

- Center on the Developing Child, Universidad de Harvard. «La función ejecutiva: habilidades para la vida y el aprendizaje».
- Cowan, N., Nugent, L. D., Elliott, E. M., Ponomarev, I. y Saults, J. S. (1999). The role of attention in the development of short-term memory. Child Development, 70(5), 1082–1097.
- Wang, M.-T. y Kenny, S. (2014). Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms. Child Development, 85(3).
- Zimmerman, K. N., Ledford, J. R. y Barton, E. E. (2017). Using visual activity schedules for young children with challenging behavior. Journal of Early Intervention, 39(4), 339–358.

Esta guía es informativa y no sustituye la orientación de un profesional. Si te preocupa la conducta o el desarrollo de tu hijo, consulta a su pediatra.

LO QUE SIGUE

Ya hiciste tu primer panel.
¿Te imaginas todo el día así?

Mañana, tarde y noche, con dibujos a su altura y tu hijo sabiendo qué sigue sin que se lo repitas. En Rutinas sin Gritos ya está todo hecho e ilustrado: lo imprimes y lo pegas hoy mismo.



- Más de 70 tarjetas ilustradas para mañana, tarde y noche
- Tarjetas de emociones y tabla de estrellas
- Guía paso a paso para enseñárselas a tu hijo
- 4 bonos incluidos · para niños de 2 a 8 años

Quiero mis paneles listos ▶

$149 MXN · pago único · descarga inmediata

Garantía de 7 días: si no te sirve, te devolvemos tu dinero.

rutinas-sin-gritos.lovable.app