



# How to Help Your Child Have a Successful Morning

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

Do you struggle with stressful mornings when you want to lay your head down and cry before 8:00 a.m.? Do you often leave the house in an angry, frantic rush? Mornings can be a particularly challenging time for parents. Getting your entire family up and out the door is no easy task! It is important to understand that your morning routine serves as the foundation for your family's entire day. You can create a morning routine that not only helps your day to begin more smoothly, but also teaches your child important skills that he needs to become more independent and confident. A morning routine can also reduce challenging behavior such as crying, whining and tantrums.



## Backpack Connection Series

### About this Series

The Backpack Connection Series was created by TACSEI to provide a way for teachers and parents/caregivers to work together to help young children develop social emotional skills and reduce challenging behavior. Teachers may choose to send a handout home in each child's backpack when a new strategy or skill is introduced to the class. Each Backpack Connection handout provides information that helps parents stay informed about what their child is learning at school and specific ideas on how to use the strategy or skill at home.

### The Pyramid Model

The Pyramid Model is a framework that provides programs with guidance on how to promote social emotional competence in all children and design effective interventions that support young children who might have persistent challenging behavior. It also provides practices to ensure that children with social emotional delays receive intentional teaching. Programs that implement the Pyramid Model are eager to work together with families to meet every child's individualized learning and support needs. To learn more about the Pyramid Model, please visit [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org).

### More Information

More information and resources on this and other topics are available on our website, [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org).



### Try This at Home

- Use a visual schedule with items such as photos, clipart, or objects that shows your child the steps in his morning routine. This visual schedule can help him to understand the expectations of the morning routine. To learn more about how to create a visual schedule, go to [challengingbehavior.org](http://challengingbehavior.org) and search the site for "visual schedules" in the search box located in the upper right-hand corner of the screen.
- If your child has trouble waking up in the morning, it might be because he is not getting enough sleep at night. Set a consistent bedtime and stick with it. When a child's bedtime changes it can make it harder for him to wake up in the morning. For more information on bedtime routines, go to [challengingbehavior.org](http://challengingbehavior.org) and search the site for "bedtime routines" in the search box located in the upper right-hand corner of the screen.
- Plan ahead. Use your bedtime routine to plan for the next day together.
  1. Lay out the clothes your child will wear.
  2. Pack his backpack.
  3. Discuss the morning routine, show him pictures and talk about the day ahead.
- Give your child some power over his morning routine by offering reasonable choices. For example, "First, get dressed. Then, you get a choice! Would you like to have cereal or pancakes for breakfast?"
- Include bonding time in your morning routine. Time to read, bathe or snuggle will help your child feel loved and calm as he begins his tasks for the day.

- Encourage your child. When your child completes a task and follows the routine, provide positive and specific encouragement. For example, say "Wow! You got up and got dressed all by yourself! Now we will have a few extra minutes to play with trains. What a great way to start the day!"



### Practice at School

Teachers use routines to provide a predictable structure to your child's day. When a child understands what she should be doing and what will come next, she feels less anxiety and more excited to participate. While the specific activities in the classroom might change, the routine does not. For example, while 10:00 may always be art time, the specific craft (painting, cutting, gluing) may vary from day to day. Children become eager to try new activities because they are confident and comfortable with the routine.



### The Bottom Line

A morning routine is a daily opportunity for you to build and nurture a positive relationship with your child. When you follow a repetitive morning routine you allow your child to gain practice with important skills such as dressing, bathing and grooming and give him a feeling of confidence and success. A calm, loving morning routine at home sets the tone for the entire day for both you and your child.



[ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org)



Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

This publication was produced by the Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention (TACSEI) for Young Children funded by the Office of Special Education Programs (OSEP), U.S. Department of Education (H3248070002) and updated by the National Center for Pyramid Model Innovations also funded by OSEP (H3268170003). The views expressed do not necessarily represent the positions or policies of the Department of Education, July 2013/January, 2018.






## Serie de Conexión Mochila

### Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarles a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

### El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org).

### Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org).



[ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org)

# Cómo ayudar a su niño a tener una mañana exitosa

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

Usted sufre estragos debido a las mañanas estresantes cuando quiere agachar la cabeza y llorar antes de las 8:00 a.m.? ¿Sale a menudo de su casa en una carrera frenética y enojada? Las mañanas pueden ser un horario particularmente desafiante para los padres. ¡El levantar a toda su familia y salir de la casa no es una tarea fácil! Es importante comprender que su rutina matutina sirve como el cimiento para el día entero de su familia. Usted puede crear una rutina matutina que no sólo ayude a que su día inicie de manera suave, sino que también le enseñe a su niño aptitudes importantes que él necesita para ser más independiente y confidente. Una rutina matutina también puede reducir la conducta desafiante tales como el llanto, lloriqueo y berrinches.



### Pruebe esto en casa

- Utilice una agenda visual con artículos tales como fotografías, recortes u objetos que le muestre a su niño los pasos dentro de su rutina matutina. Esta agenda visual puede ayudarle a comprender las expectativas de la rutina matutina. Para aprender más sobre cómo crear una agenda visual, visite la página [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org) y busque en el sitio “agendas visuales” utilizando el cuadro de búsqueda localizado en la esquina superior derecha de la pantalla.
- Si su niño tiene dificultades para levantarse en la mañana, puede ser debido a que no está durmiendo lo suficiente por la noche. Designe un horario para irse a dormir consistente y haga que se cumpla. Cuando cambia el horario de un niño para irse a dormir esto puede dificultar que se levante en la mañana. Para más información sobre las rutinas para irse a dormir, visite la página [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org) y busque en el sitio “rutinas para irse a dormir” utilizando el cuadro de búsqueda localizado en la esquina superior derecha de la pantalla.
- Planifique a futuro. Utilice su rutina para irse a dormir para planear las actividades del día siguiente.
  1. Aliste la ropa que usará su niño.
  2. Aliste su mochila.
  3. Comente sobre la rutina matutina, muéstrela fotos y platique con él sobre el día que viene.
- Dele algo de poder a su niño sobre su rutina matutina ofreciéndole elecciones razonables. Por ejemplo, “Primero vístete. ¡Después, tendrás tu elección! ¿Quieres cereal o panqueques para desayunar?”

- Incluya dentro de la rutina matutina tiempo de vinculación. Tiempo para leer, bañarse o pintar ayudará a que su niño se sienta amado y tranquilo para iniciar sus tareas del día.
- Anime a su niño. Cuando su niño complete una tarea y siga la rutina, bríndele estímulo positivo y específico. Por ejemplo, diga “¡Guau! ¡Te levantaste y te vestiste tú solo! Ahora tendremos unos cuantos minutos para jugar con los trenes. ¡Qué buena manera para iniciar el día!”

### Practique en la escuela

Los maestros utilizan rutinas para proporcionar una estructura predecible para el día de su niño. Cuando un niño comprende lo que debe estar haciendo y que le sigue, él siente menos ansiedad y más emoción por participar. Mientras que las actividades específicas dentro del aula pueden cambiar, la rutina no. Por ejemplo, mientras que las a 10:00 siempre será hora de arte, la manualidad específica (pintar, cortar, pegar) puede variar de un día a otro. Los niños se ponen ansiosos por intentar actividades nuevas debido a que se sienten más confiados y cómodos con la rutina.

### La conclusión

Una rutina matutina es una oportunidad diaria para que usted establezca y nutra una relación positiva con su niño. Cuando sigue una rutina matutina repetitiva le permite a su niño a ensayar las habilidades importantes tales como vestirse, bañarse y aseo y le otorga sentido de confianza y éxito. Una rutina tranquila y amorosa en casa marca la pauta para el día entero tanto para usted como para su niño.

Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI por sus siglas en inglés) para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H324870002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H3248170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio 2013 / enero, 2018.

