

Rutina para lavarse los dientes

Muchas veces a nuestros peques se les dificultan mucho saber qué pasos deben seguir a la hora de lavarse los dientes, se les dificulta saber que va primero o se sienten frustrados al no saber si lo están haciendo bien.

Aquí te presentamos una serie de “pasos” que puedes utilizar con tu peque para facilitar la rutina de cepillarse los dientes. Te recomendamos que las imprimas, recortes y coloques en algún lugar visible.

Es importante que le comentes a tu hijo/a que esta rutina permitirá que se le haga más fácil el proceso de lavarse los dientes. Además, al finalizar la semana pueden comentar si logró ejecutar la rutina todos los días o si presentó mayor dificultad con algún aspecto.

Una rutina u horario visual presenta al niño, por medio de imágenes, las actividades que se realizarán durante el día o en un momento concreto del mismo. Por ende, permite al niño desarrollar hábitos y predecir lo que sucederá en su entorno. La predictibilidad ofrece seguridad al niño.

Las rutinas visuales también reducen los conflictos y batallas de poder, pues los niños disfrutan de colocar un ✓ en las actividades ya realizadas.

Además, por medio de las rutinas visuales pueden desarrollarse las funciones ejecutivas como el manejo del tiempo, la planificación y priorización.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



¿Cómo crear la rutina visual?

La rutina visual deberá marcar los pasos a seguir a lo largo de la actividad. Se recomienda que la rutina visual esté emplastificada y que se utilice velcro para colocar los cheques (✓).



Una vez creada, deberás presentarla y explicarla a tu hijo. El objetivo es que tu hijo vaya colocando un cheque (✓) cada vez que complete uno de los pasos presentados en la rutina visual.



La rutina permitirá a tu hijo comprender la instrucción brindada, así como, a partir de la práctica, afianzar hábitos como la higiene y el orden.

Puedes dar click [aquí](#) para ver un ejemplo de rutina visual. Te invitamos a utilizar las siguientes imágenes para crear tu propia rutina visual.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

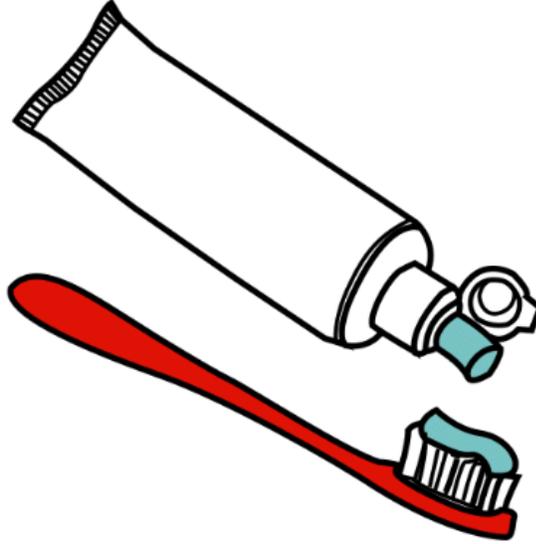
<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



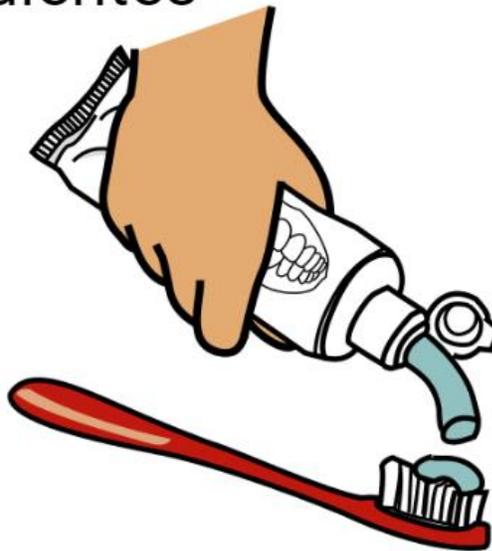
1

Cepillo y pasta de
dientes



2

Colocar pasta de
dientes



@kidsunderstanding



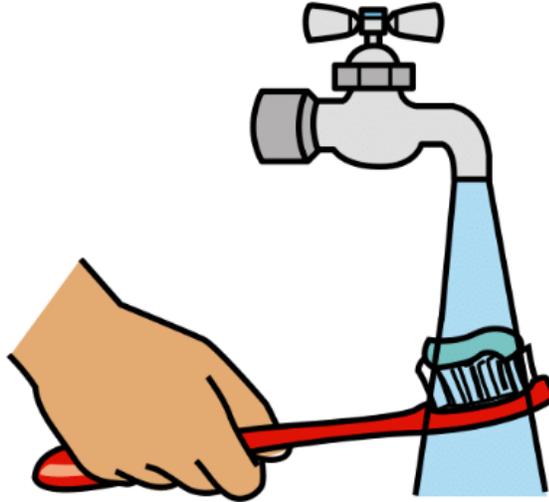
Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

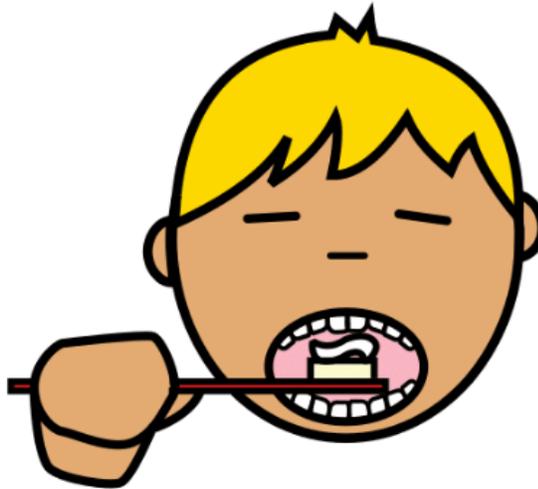


Mojar el cepillo de
dientes y la pasta



3

Cepillarse los dientes



4



@kidsunderstanding

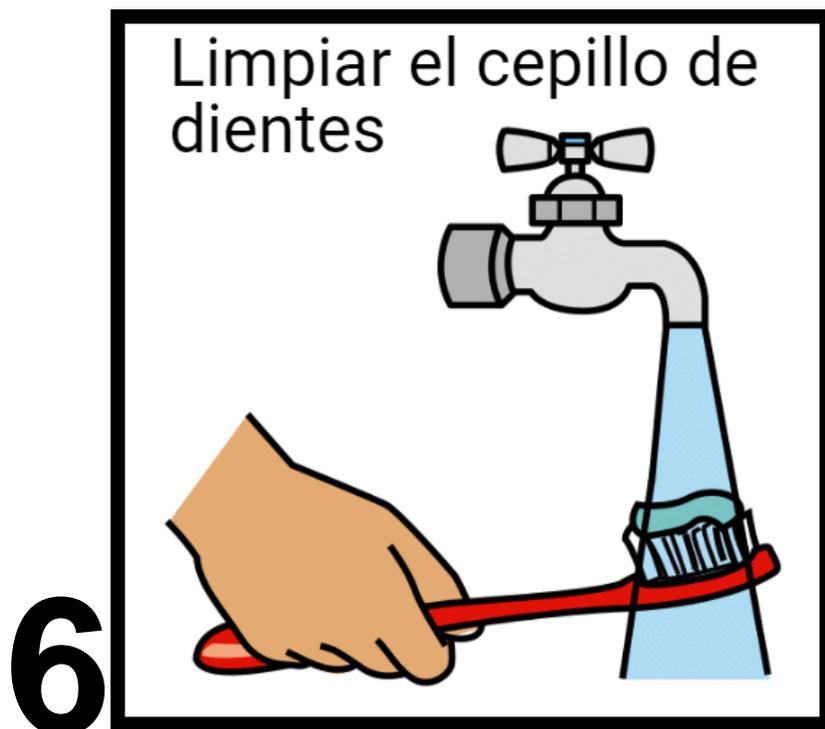
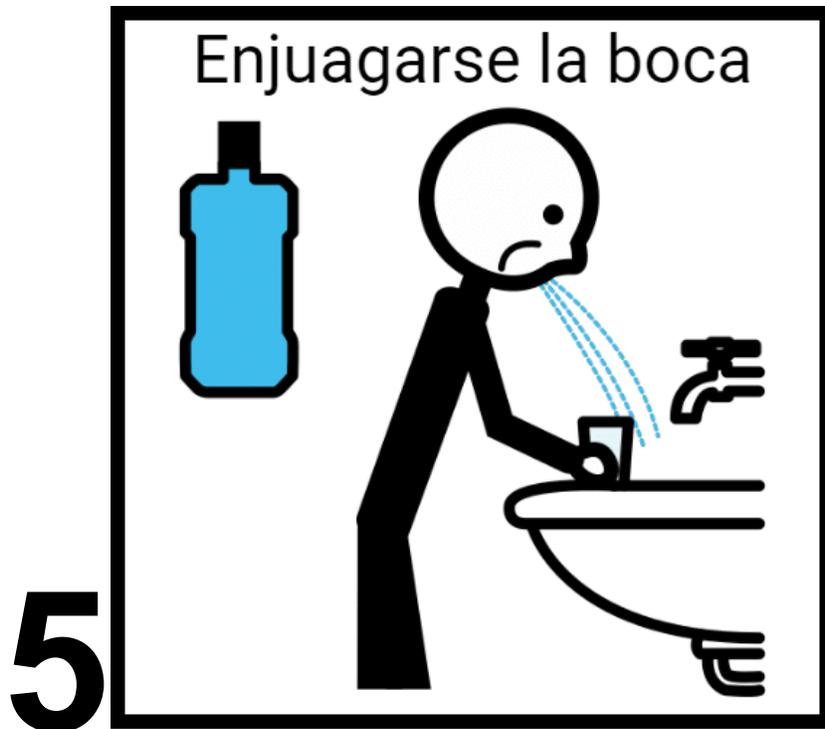


Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.





@kidsunderstanding



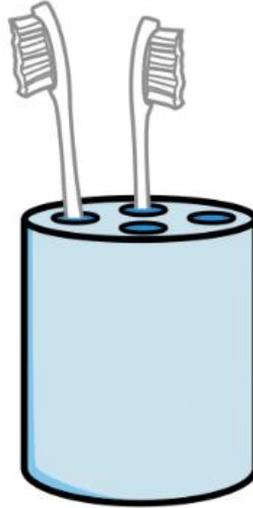
Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



Guardar el cepillo de
dientes y la pasta



7



@kidsunderstanding



Understanding Kids



<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.