¿Qué es un hábito?

Un hábito es algo que repetimos a menudo en una situación conocida.

Podemos observar los actos y elegir poco a poco una forma más útil.

Lo que ayuda cada día

Lavarse las manos con jabón antes de comer.

Preparar lo necesario antes de una actividad.

Empezar con una acción clara.

Un objeto, distintas situaciones

Con permiso del profesor, el teléfono puede ayudar a buscar material.

Abrir cada notificación durante una tarea puede interrumpirla.

Importan el contexto y las consecuencias, no una etiqueta buena o mala.

Cambiar la acción sin desvalorizar al niño

Después de jugar a veces quedan objetos en el paso.

En vez de reprochar, el adulto muestra cómo recoger una categoría.

Si no sale, reducid el paso y probad juntos.

Un intento pequeño

Elige una cosa que quieres cambiar.

Por ejemplo: devolver cinco piezas a la caja con un adulto después de jugar.

Marca el intento y, tras un olvido, vuelve a empezar con calma.

Tu siguiente paso

Elige una acción y completa: «Después de ___ haré ___; me ayudará ___».

Fuentes

CDC: higiene de manos en familia - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

AAP: acompañamiento infantil y disciplina - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx