



Creating a Calm, Consistent Home Routine

Why Worry About a Routine?

Creating a calm and consistent home environment for a child and teen involves establishing predictable routines, minimizing distractions, and having open communication. This helps children feel secure, manage stress, develop healthy coping mechanisms, and it promotes a relaxed environment.

What Can I Do?

Create consistent routines for meals, bedtime, and playtime allowing a sense of security.

This can be hard when kids' extracurriculars cause for change in routines. When times need to vary, try to use the same order of routine. Knowing what to expect helps reduce anxiety and meltdowns.

Minimize distractions.

Declutter your space, promoting a sense of order and calm. Reduce noise and screen time. Create quiet spaces where your child can relax.

Promote mindfulness and relaxation.

Set times where you practice breathing exercises, have soft lighting, play soft music, or use calm scents. This can be great as part of a "wind down" routine before bed.

Foster open communication by using active listening.

Eye contact and repeating back what you are hearing are great indicators to show that you are listening to your child. Create a safe space where kids can ask for help, and provide emotional support when needed.

Use positive reinforcement and set boundaries.

Use praise and rewards to reinforce positive behavior and build self-esteem.

Establish clear rules and expectations for behavior and be consistent in enforcing them.

Demonstrate healthy ways to cope with stress, such as talking about your feelings or taking breaks.



TIDBITS

Every small step you take helps your child grow.

**Check in: What's working?
What feels rushed or stressful?**

**Being a parent is HARD;
be gentle with yourself.**

Find more about the benefits of routines here:

<https://www.childrens.com/health-wellness/how-to-create-a-daily-routine-for-kids>



Nota de Salud Mental | Septiembre 2025

Creando una rutina tranquila y consistente en el hogar

¿Por qué preocuparse por una rutina?

Crear un ambiente familiar tranquilo y estable para niños y adolescentes implica establecer rutinas predecibles, minimizar las distracciones y mantener una comunicación abierta. Esto ayuda a los niños a sentirse seguros, a manejar el estrés, a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables y a promover un ambiente relajado.

Qué se puede hacer

Crea rutinas diarias consistentes para las comidas, la hora de dormir y el tiempo de juego que generen una sensación de seguridad.

Esto puede ser difícil cuando las actividades extracurriculares de los niños cambian las rutinas. Cuando sea necesario variar los horarios, intenta mantener el mismo orden de rutina. Saber qué esperar ayuda a reducir la ansiedad y las crisis.

Minimiza las distracciones.

Organiza su espacio para fomentar una sensación de orden y calma. Reduce el ruido y el tiempo frente a la pantalla. Crea espacios tranquilos donde tu hijo pueda relajarse.

Promueve la atención plena y la relajación.

Establece momentos para practicar ejercicios de respiración, tener una iluminación tenue, poner música suave o usar aromas relajantes. Esto puede ser ideal como parte de una rutina de relajación antes de dormir.

Fomenta la comunicación abierta mediante la escucha activa.

El contacto visual y repetir lo que escuchas son excelentes indicadores de que estás escuchando a tu hijo. Crea un espacio seguro donde los niños puedan pedir ayuda y bríndales apoyo emocional cuando lo necesiten.

Usa el refuerzo positivo y establece límites.

Usa elogios y recompensas para reforzar el comportamiento positivo y fomentar la autoestima. Establezca reglas y expectativas de comportamiento claras y sea constante al aplicarlas. Demuestre maneras saludables de afrontar el estrés, como hablar de sus sentimientos o tomar descansos.



NOTITAS

Cada pequeño paso que das ayuda a tu hijo a crecer.

Comprueba: ¿Qué funciona? ¿Qué te parece apresurado o estresante?

Ser padre es DIFÍCIL; Sé amable contigo mismo.

Descubre más sobre los beneficios de las rutinas aquí:

<https://www.tucanaldesalud.com/es/teinteresa/importancia-crear-habitos-saludables-infancia/7-rutinas-diarias-positivas-ninos>