

Cómo ayudar a tu hijo a cambiar un hábito (inspirada en Hábitos Atómicos)

Los hábitos de los niños no se cambian con presión, sino con acompañamiento constante.

Datos del niño

Nombre: _____

Hábito que queremos trabajar: _____

PASO 1: HAZLO OBVIO

¿Cómo haré que el hábito sea visible y fácil de recordar?

Ejemplo: Dejar los juguetes en una caja visible / Poner el cepillo de dientes a su altura.

Mi plan:

PASO 2: HAZLO ATRACTIVO

¿Cómo puedo hacerlo agradable o divertido para mi hijo?

Ejemplo: Usar música, un temporizador visual, un objeto especial solo para este momento.

Mi plan:

PASO 3: HAZLO FÁCIL

¿Cuál es el primer paso pequeño que sí puede lograr?

Ejemplo: Guardar solo 5 juguetes / Leer un cuento corto.

Primer paso pequeño:

PASO 4: HAZLO SATISFACTORIO

¿Cómo voy a reconocer su esfuerzo (sin premios excesivos)?

Ejemplo: Palabras de reconocimiento, sticker, marcar el calendario.

Forma de reconocimiento:

FRASES QUE VOY A USAR

(Elige o escribe las que quieras practicar)

- "Veo que lo intentaste, eso es importante."
- "Estás aprendiendo y cada día te sale mejor."
- "Gracias por esforzarte."
- Otra frase:

IDENTIDAD QUE QUIERO FORTALECER EN MI HIJO

Completa la frase:

Mi hijo es un niño que

NOTA PARA MAMÁ

Recuerda:

Los avances pequeños sí cuentan. Tu calma también enseña.

Estás formando habilidades para la vida, no solo hábitos.

Sugerencia: Imprime esta hoja y colócala en un lugar visible para acompañar el proceso día a día.