

Tener estructura + horarios para hábitos saludables puede facilitar el cumplimiento de sus objetivos.

Implementación de un horario en casa:

- Los niños prosperan con el horario y la estructura. Puede mejorar el sueño, el estado de ánimo y la salud y el bienestar en general.
- Tener un horario y planificar con anticipación el tiempo frente a la pantalla, el sueño, las comidas, el tiempo de práctica de la atención plena y el ejercicio garantiza que pueda incluirlo todo en su día. Planificar con anticipación hace que sea más fácil cumplir con un cronograma, y tenerlo en el cronograma significa que alcanzará sus metas.
- El uso de un horario para las comidas y los refrigerios puede asegurar que los niños lleguen a las comidas listos para comer, y será más probable que prueben nuevos alimentos. Esto también evita picotear todo el día.
- ¡No olvides planificar la diversión! La planificación de las actividades familiares puede ayudar a priorizar el tiempo de calidad familiar.

ejemplo horario diario

7am	despierta
7:30 am	desayuno
10 am	bocadillo
12:30 pm	almuerzo
3 pm	bocadillo
4pm	ejercicio
5:30pm	cena
6:30 pm	pantalla apagada
7:30 pm	prepararse para hora de acostarse con respiración profunda + práctica de gratitud.
8:00pm	acostarse

Considere: ¿Qué día puedo planificar las comidas y hacer la compra? ¿A qué hora del día tenemos tiempo para hacer ejercicio? ¿A qué hora debemos cenar para acostarnos a tiempo? ¿Cuál es la hora ideal para acostarse para garantizar que todos descansen lo suficiente?

ejemplo horario semanal

Domingo	lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Plan de comidas para la semana, tienda de comestibles. Plan de ejercicio para la semana.	ejercicio: pasear al perro	ejercicio: pasear al perro	ejercicio: práctica de fútbol	ejercicio: andar en bicicleta	ejercicio: pasear al perro noche de cine familiar	ejercicio: jugar en el parque