

# Guía gratuita para empezar con calma

Una guía práctica para crear menos ruido, menos conflicto y más claridad en casa.

## 1. Empieza por una sola rutina

Elige una sola parte del día: desayuno, preparación del cole o hora de dormir. Un cambio pequeño, hecho con constancia, gana más que un plan enorme que nadie sigue.

## 2. Pon palabras concretas

En lugar de "hazlo rápido", prueba: "Primero te duchas, luego te vistes y después comes". Las instrucciones claras reducen la ansiedad.

## 3. Reduce la cantidad de decisiones

Haz visibles los pasos, los materiales y los horarios para que la tarea no dependa de la energía del momento.

## 4. Acompaña en lugar de corregir

Cuando algo se complica, repite la pauta con calma y devuelve la atención al siguiente paso. La regulación llega mejor con presencia que con presión.

## 5. Haz pausas pequeñas y reales

A veces un descanso breve es más útil que una larga charla. La calma es una herramienta, no un premio.

## 6. Crea previsibilidad

Las rutinas claras ayudan a la regulación, reducen la confusión y mejoran la colaboración en casa.

**MIMENTEHOY**