

# LAS RUTINAS Y LA DIVERSION FAMILIAR

## LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS EN EL HOGAR

### ¿Qué es una rutina?

Es una costumbre, un hábito que al repetir una misma tarea o actividad muchas veces, se convierte en una rutina. Lo cual crea un ritmo fluido en la vida diaria.

### ¿Por qué es bueno establecer rutinas en el hogar?

El establecer rutinas en el hogar es importante porque nos brinda a todos los miembros del hogar un ambiente de orden. Los niños en particular necesitan sentirse seguros. El establecer rutinas, les ayuda a saber lo que está pasando diariamente.

### ¿Cuándo debemos de empezar a establecer rutinas?

Se recomienda que los padres comiencen a establecer rutinas cuando los niños son pequeños. En todas las etapas de desarrollo de nuestros niños tendremos la oportunidad de inculcarles nuevas rutinas. Es bueno que consideremos las necesidades particulares de cada niño.

## ALGUNAS DE LAS RUTINAS QUE, COMO PADRES, PODEMOS

### AYUDAR A ESTABLECER



Limpieza y Salud



Buena Alimentación



Hábitos de Estudio



Hábitos de Descanso

## LA IMPORTANCIA DE LA DIVERSIÓN FAMILIAR

Así como es importante cumplir con nuestras obligaciones, es necesario que busquemos divertirnos. La diversión es una actividad que nos brinda placer, nos distrae y nos produce alegría.

Los seres humanos necesitamos dormir y descansar para recuperar nuestras fuerzas y funcionar apropiadamente. De la misma manera necesitamos divertirnos para recuperarnos del cansancio o de las tensiones de la vida diaria. Divertirnos nos ayuda a mantener nuestro bienestar físico y mental.

Buscar actividades para divertirse en familia fortalece la unidad familiar, ya que cada miembro puede aportar sus propias ideas para divertirse juntos.

Comience una tradición con su familia. Realice una reunión y propóngales a todos los miembros de la familia que sugieran ideas para divertirse juntos. Explíqueles que tienen que usar su imaginación y creatividad. También infórmeles de su presupuesto. Para evitar situaciones contradictorias entre los miembros, pídale que lo escriban y explíqueles que todas las ideas son importantes y que todos los miembros votarán por la actividad que desean realizar y que todos tienen que estar de acuerdo para respetar la idea ganadora.

## ¡LO MÁS IMPORTANTE ES LA CONVIVENCIA FAMILIAR!

### ALGUNAS IDEAS DE DIVERSIÓN FAMILIAR



Actividades Musicales



Actividades Deportivas



Acudir al parque del vecindario



Paseos Divertidos  
Como un día de campo  
Visitas al museo-gratis en DC  
Zoológico, etc.

**¡SI INVERTIMOS TIEMPO PARA ESTABLECER RUTINAS CON NUESTROS HIJOS, TENDREMOS MÁS TIEMPO PARA LA DIVERSIÓN FAMILIAR!**

# SCAN

Creando esperanza para los niños  
y familias en el Norte de Virginia

**¡UN PADRE INFORMADO E INVOLUCRADO HACE LA DIFERENCIA!**

Aprenda más en la página de Internet: [www.scanva.org/esp](http://www.scanva.org/esp)

Learn more online at [www.scanva.org](http://www.scanva.org)

# SCAN

Creando esperanza para los niños  
y familias en el Norte de Virginia