



morningROUTINE:

(Rutina de la mañana:)



Go to bathroom
Usar el baño



Get dressed
Vestirse



Eat breakfast
Desayunar



Brush teeth
Cepillar los dientes



Pack bag
Preparar la mochila



Put on shoes
Ponerse los zapatos



Say "I love you!"
Decir "te amo"

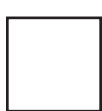
What does your child do every day?

Routines help children **feel secure and build confidence**, help **reduce stress** for parents, and help families **develop healthy habits**. Routines also help families spend more time together, even on the busiest of days!

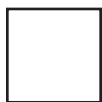


eveningROUTINE:

(Rutina de noche:)



Eat dinner
Comer la cena



Clean up toys
Recojer los juguetes



Get a bath
Bañarse



Put on PJs
Ponerse los pijamas



Brush teeth
Cepillarse los dientes



Read together
Leer juntos



Say "I love you!"
Decir "te amo"

¿Qué hace su niño todos los días?

Las rutinas pueden ayudar a los niños a **sentirse seguros** y **generar confianza**. También ayuda a **reducir el estrés** para los padres y ayuda a desarrollar hábitos saludables para las familias. Las rutinas también pueden ayudar a las familias a pasar más tiempo juntos, ¡Incluso en los días más ocupados!