



Intente agregar esto a su rutina:

¿Cuáles son las actividades diarias de su familia? Las rutinas pueden ayudar a nuestros hijos (¡y a nosotros mismos!):

Construir hábitos saludables + reducir el estrés
+ reforzar los valores

Intente agregar esto a su rutina:

Comer al menos una comida juntos todos los días

Diga "Te amo" todos los días

Pasar tiempo afuera juntos

Jugar un juego

Rutina de la mañana (desayuno, vestirse, cepillarse los dientes)

Rutina de la hora de acostarse (baño, leer libros, tiempo de silencio)

Compartir altas y bajas

1. Las rutinas son importantes para los niños pequeños.

Las rutinas pueden proporcionar a los niños una sensación de seguridad y protección. Cuando los niños saben qué esperar (y lo que se espera de ellos), les ayuda a construir su confianza y pueden mejorar su capacidad de comportarse en diferentes situaciones.

2. Las rutinas no tienen que ocupar cada minuto de cada día.

Comience con un tipo de rutina, como prepararse por la mañana o cenar juntos, y note las acciones que tienen un efecto positivo en su hijo.

3. ¿Qué pasa si nuestra rutina tiene que cambiar?

¡Está bien! Las buenas rutinas son flexibles. Cuando los niños pequeños se enferman, cuando las familias viajan, cuando los padres trabajan, las cosas pueden cambiar. El objetivo es preparar a sus hijos para una mayor independencia enseñándoles qué pueden esperar en diferentes momentos del día.

Recuerde: las rutinas NO deben generar estrés, ¡deben reducirlo! Una de las mejores cosas acerca de las buenas rutinas es que no importa lo que incluyen, **ayudan a las familias a pasar más tiempo tranquilo y productivo juntos**, ¡incluso en los días más ocupados!

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

**Ser padres de familia
puede ser difícil
¡Pedir ayuda puede ser fácil!**

Para obtener más información visite scanva.org/esp