

“Daily Routine”

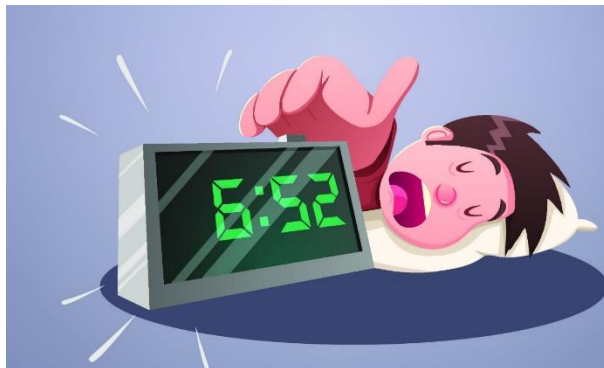


Parents,

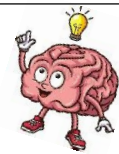
Familiar activities can provide comfort for both adults and children during challenging and uncertain times. Just like adults, children feel more confident and secure when their daily activities are predictable and familiar. A consistent daily schedule and step-by-step routines give children a predictable day. Here are some advantages for children to have a daily routine:

- Feel in control of their environment
- Feel safe, secure, and comfortable
- Know what is happening now and what comes next
- Know how to do an activity or task
- Engage in learning

Daily Tip: Don't hit the snooze button. The hardest part is getting out of bed. So just get out of bed as soon as your alarm rings.



“Rutina Diaria”



Padres,

Las actividades familiares pueden brindar comodidad tanto a los adultos como a los niños durante los momentos difíciles e inciertos. Al igual que los adultos, los niños se sienten más confiados y seguros cuando sus actividades diarias son predecibles y familiares. Un horario diario constante y rutinas paso a paso les dan a los niños un día predecible. A continuación se muestran algunas ventajas para que los niños tengan una rutina diaria:

- Sentirse en control de su entorno
- Sentirse seguro, protegido, y cómodo
- Sepa lo que está sucediendo ahora y lo que viene después
- Saber cómo realizar una actividad o tarea
- Participar en el aprendizaje

Consejo diario: no presione el botón de repetición. La parte más difícil es levantarse de la cama. Así que levántese de la cama tan pronto como suene la alarma.

