

## “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 #2: Hydrate! Starting off your day with a tall glass of water will help you get in the habit of staying hydrated all day long.



## “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 #2: ¡Hidratar! Comenzar el día con un vaso de agua le ayudará a adquirir el hábito de mantenerse hidratado durante todo el día.

