

“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 #6: Sleep! Sleep is a vital part of our daily process. Getting enough sleep has been proven to sharpen the mind, strengthen the body and have a positive impact on our daily life.



“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 #6 ¡Dormir! El sueño es una parte vital de nuestro proceso diario. Se ha demostrado que dormir lo suficiente ayuda a la mente, fortalece el cuerpo y tiene un impacto positivo en nuestra vida diaria.

