

# ¿Sabías esto?

Las rutinas predecibles disminuyen el estrés y aumentan la autoestima.



**Haz que el mundo de tu hijo tenga una estructura estable.**

- Establece una rutina regular y síguela
- Establece reglas y hazlas cumplir
- Haz las cosas en el mismo orden todos los días
- Ten horarios regulares para comer y dormir



**¡Tú puedes marcar la diferencia!**

[www.bbbgeorgia.org](http://www.bbbgeorgia.org)

Este proyecto contó en parte con el apoyo del Departamento de Servicios Humanos de Georgia, División de Servicios para Familias y Niños, y del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, la Administración para Niños y Familias, y la Ley de Prevención y Tratamiento del Abuso de Menores (CFDA 93.590). Los puntos de vista y las opiniones expresadas en este documento pertenecen al autor o autores y no son necesariamente representativos de la posición o las políticas oficiales del Departamento de Servicios Humanos de Georgia, División de Servicios para Familias y Niños o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, la Administración para Niños y Familias, y la Ley de Prevención y Tratamiento del Abuso de Menores (CFDA 93.590).



Georgia Division of Family  
and Children Services  
Office of Prevention and Family Support