

# ¿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



Better  
Brains for  
Babies

**¡Tú puedes marcar la diferencia!**

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

Este proyecto fue financiado en parte por la División de Servicios a Familias y Niños del Departamento de Servicios Humanos de Georgia, y la Administración de Asuntos de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Ley para la prevención y el tratamiento del abuso de menores a nivel comunitario (Community Based Child Abuse Prevention and Treatment Act, CFDA 93.590). Los puntos de vista y las opiniones expresados en este documento pertenecen al autor o autores y no son necesariamente representativos de la posición o las políticas oficiales de la División de Servicios a Familias y Niños del Departamento de Servicios Humanos de Georgia ni de la Administración de Asuntos de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Ley para la prevención y el tratamiento del abuso de menores a nivel comunitario (Community Based Child Abuse Prevention and Treatment Act, CFDA 93.590).

