DREW CDC
Every Child's Success Strengthens Community

# The Power of Routines

Consistent routines help young children feel safe and secure. Whether it is playtime, snack time, nap time, or a caregiver's return, knowing what comes next helps children feel more at ease. Over time, routines help children learn that they can trust the adults who care for them. This sense of safety and trust gives children the confidence to focus on what they do best: play, explore, learn, and grow.



## Why Routines Matter

- Routines help children feel safe and secure by providing a predictable structure to their day.
- They make daily transitions, such as cleaning up, mealtime, and bedtime, easier and can reduce stress, frustration, and challenging behaviors.
- Consistent routines help children develop confidence and independence as they learn what to expect and begin participating in daily activities.
- Routines strengthen relationships by creating regular opportunities for positive, responsive interactions with caregivers.

## Creating Supportive Routines

The more child-centered a routine is, the more supportive it becomes for your child's learning and development. Here are some simple ways to make routines more engaging:

### Create it together

Ask your child for ideas and input when setting up daily routines whenever possible. When children are included, they are more engaged and feel a sense of ownership.

### Use visuals

Use photos or drawings, not just words, to show what happens throughout the day so children can better understand the routine and what comes next.

### Add a personal touch

Include photos of your child doing the activities, such as meals, play, reading, or getting ready for bed. This helps children recognize and connect with their routine.

### Support transitions

Let your child know what is happening next. For example, "After we clean up, we'll have lunch." This helps transitions feel smoother and less stressful.

### Keep it interactive

Let your child take part in the routine by moving a marker or checking off activities. This helps them feel more in control and builds independence.

DREW CDC
Every Child's Success Strengthens Community

# El Poder de las Rutinas

Las rutinas consistentes ayudan a los niños pequeños a sentirse seguros y protegidos. Ya sea el tiempo de juego, la hora de la merienda, la siesta o el regreso de su cuidador, saber qué viene después les ayuda a sentirse más tranquilos. Con el tiempo, las rutinas ayudan a los niños a aprender a confiar en los adultos que los cuidan. Este sentido de seguridad y confianza les permite concentrarse en lo que mejor saben hacer: jugar, explorar, aprender y crecer.



## Por qué son importantes las rutinas

- Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos al ofrecer una estructura predecible en su día.
- Hacen que las transiciones diarias, como recoger los juguetes, la hora de la comida y la hora de dormir, sean más fáciles y pueden reducir el estrés, la frustración y las conductas desafiantes.
- Las rutinas consistentes apoyan el desarrollo de la confianza y la independencia, ya que los niños aprenden qué esperar y comienzan a participar en las actividades diarias.
- Las rutinas fortalecen las relaciones al crear oportunidades regulares para interacciones positivas y receptivas con sus cuidadores.

## Creando rutinas de apoyo

Cuanto más centrada en el niño sea una rutina, más apoyo brinda al aprendizaje y desarrollo de su hijo o hija. Aquí hay algunas formas sencillas de hacer que las rutinas sean más atractivas:

### Crearlo juntos

Pregúntele a su hijo/a por ideas y su opinión al establecer las rutinas diarias siempre que sea posible. Cuando los niños participan, se sienten más comprometidos y desarrollan un sentido de pertenencia.

### Usar apoyos visuales

Utilice fotos o dibujos, no solo palabras, para mostrar lo que sucede a lo largo del día, de modo que los niños puedan comprender mejor la rutina y lo que viene después.

### Agregar un toque personal

Incluya fotos de su hijo/a realizando actividades como comer, jugar, leer o prepararse para dormir. Esto les ayuda a reconocer y conectar con su propia rutina.

### Apoyar las transiciones

Hágale saber a su hijo/a qué va a pasar después. Por ejemplo: "Después de recoger, vamos a almorzar." Esto ayuda a que las transiciones sean más suaves y menos estresantes.

### Mantenerlo interactivo

Permita que su hijo/a participe en la rutina moviendo un marcador o marcando las actividades completadas. Esto les ayuda a sentirse con más control y fortalece su independencia.