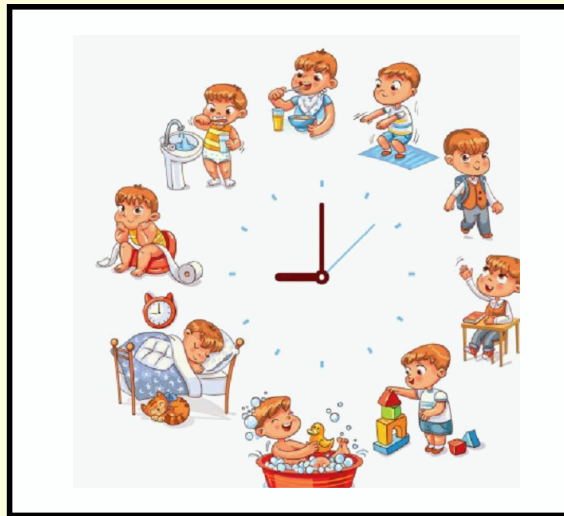


IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS DIARIAS

Las razones por la que es importante mantener rutinas diarias, es porque estas otorgan:

- Tranquilidad
- Organización secuencial
- Posibilidad de logro
- Disminuye situaciones de desborde emocional producto de la frustración o poca flexibilidad.
- Colabora en el desarrollo del autoestima.



SUGERENCIAS PARA CREAR RUTINAS DIARIAS:

- Crear **planificación semanal**.
- Respetar **los horarios de levantarse e ir a la cama**.
- Mantener una buena **higiene personal**.
- Otorgar **nuevas labores de casa**.
- Establecer **horarios para la realización del trabajo escolar**.
- **Dosificar el uso de pantallas** (tv, juegos, ordenador).
- Incluir en las rutinas diarias **actividades familiares**.
- Realizar **actividad física** varias veces por día.
- Mantener una **alimentación sana**.