



### **Infant Toddler Tip**

Consistent routines can help small children to regulate their bodies. Try to keep to a predictable daily schedule, especially in regard to the timing of basic needs like rest and meals. Plan any special events or out-of-the-ordinary activities around these times.

### **Consejo para Bebés y Niños**

Las rutinas consistentes ayudan a los niños pequeños a regular sus cuerpos. Trata de seguir un horario diario predecible, especialmente con respecto a la cadencia de las necesidades básicas como sueño y comida. Planifica cualquier evento especial o actividades fuera de lo común en base a estos tiempos.

ECCP