SEMANA SANTA
EN FAMILIA

Cuidemos el descanso y las emociones de nuestros hijos



¿Por qué es importante dormir bien?

El buen descanso:

- Mejora el estado de ánimo
- Ayuda a aprender mejor
- Fortalece la salud física
- Reduce el estrés y la irritabilidad

Rutinas de sueño saludables

Durante esta Semana Santa, intenta:

- Mantener horarios similares para dormir y despértar
- Crear una rutina antes de dormir
- (baño, cuento, oración)



Menos pantallas, más conexión

El uso excesivo de celular o televisión:

- Dificulta el sueño
- Aumenta la ansiedad

Reemplázalo por:

- Juegos en familia
- Lectura
- Conversaciones

Cuidado socioemocional en casa

Aprovecha este tiempo para fortalecer vínculos:

- ✓ Escuchar a tus hijos sin juzgar
- ✓ Validar sus emociones (tristeza, enojo, alegria)
- ✓ Compartir tiempo de calidad



✓ Pequeñas acciones, grandes cambios

- ✓ Dormir bien = niños más tranquilos
- ✓ Tiempo en familia = mayor bienestar
- ✓ Escucha y afecto = seguridad emocional

La Semana Santa es una oportunidad para descansar, reconectar y cuidar la salud emocional en familia.