



Sobreviviendo el Verano

Después de un largo año escolar, el verano puede ser para los estudiantes un tiempo para relajarse. Pero, para padres, puede significar responsabilidades adicionales con sus hijos en la casa.

Aquí ofrecemos unos consejos para que el tiempo de inactividad de sus hijos sea más relajante para todos:

1. Estructura y Rutina: es fundamental que los niños mantengan rutinas durante los veranos. Unas ideas incluyen: comer la cena a la misma hora cada noche, y mantener las mismas rutinas con el sueño
2. Identificar y planear actividades de verano con anticipación. Hablar sobre sus planes del verano con sus hijos
3. Disfrute tiempo afuera. caminando, jugando deportes y haciendo ejercicio son unas actividades que pueden hacer juntos este verano.
4. Toma ventaja de todas las actividades y oportunidades gratis en DC- incluyendo películas al aire libre, áreas de recreación, piscinas públicas, y mas

Recursos Adicionales:

- [Estrategias para que las vacaciones de verano sean un éxito](#)
- [Departamento de Parques y Recreación-Actividades del Verano](#)
- [Películas Afuera en DC este verano](#)
- [Piscinas públicas y parques acuáticos en DC](#)