



# Tradiciones cotidianas

Las tradiciones a menudo son divertidas y pueden ayudar a desarrollar vínculos más fuertes dentro de las familias. Los niños que crecen con rituales y tradiciones a menudo son más resilientes y tienen un mayor sentido de identidad propia y familiar.

A continuación, se incluye una breve lista de rituales fáciles que quizás desee tratar con su familia. No hay necesidad de hacerlos todos. Simplemente elija uno o dos, sea intencional, pruébelos por un tiempo y observe cómo responde su hijo.

## Rituales y tradiciones diarias:

- Saludos matutinos: cada mañana, toque una canción para despertarse en su teléfono o salude a su hijo cantando una canción pequeña de su propia infancia.
- Diversión a la hora de bañarse: cada vez que les lave los pies, cuente los dedos de los pies o jueguen "cerdito". O cante una canción cuando lave diferentes partes del cuerpo.
- Rutinas a la hora de acostarse: lea el libro favorito de su hijo todas las noches. Arrópelos un poco apretados antes de dormir. Dele besos de mariposa (besos con sus pestañas). Cante una canción simple de sueño.
- Ritos de despedida: piense en una forma especial de despedirse cada día. Construya sobre algo que ya está haciendo. Tal vez dar tres abrazos, un golpe de puño y chocar los cinco.



## Rituales y tradiciones semanales y otros:

- Haga los martes de taco o los domingos de sopa y sándwich todas las semanas.
- Jueguen juegos de mesa juntos o construyan fuertes en los días de nieve y los sábados lluviosos.
- Cenen juntos en la mesa (incluso una o dos noches a la semana).
- Haga un picnic en la sala todos los domingos o el primer viernes de cada mes.
- Tenga una forma secreta especial de decir te amo, lenguaje de señas u otros gestos.



Referencias: Coulson, Justin. (2017, February 2). *Family Traditions Help Kids Make Sense of Life*. Institute for Family Studies. <https://www.happyfamilies.com.au/blog/family-traditions-help-kids-make-sense-life/>; Mckay, Brett and Kate. (2020, April 21). *Creating a Positive Family Culture: The Importance of Establishing Family Traditions*. <https://www.artofmanliness.com/articles/creating-a-positive-family-culture-the-importance-of-establishing-family-traditions/>