



RUTINAS AMABLES

Tener una rutina es ser amable contigo. Así sabemos qué pasa durante el día y lo podemos disfrutar. **Crea tu rutina para la mañana y para la tarde usando esta hoja.** Puedes usar las actividades de la siguiente hoja o crear las tuyas propias.

hora

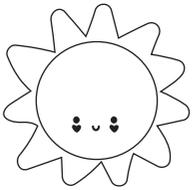
actividad

hora

actividad



IDEAS DE ACTIVIDADES



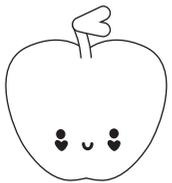
hacer ejercicio



dibujar/
pintar



ordenar
mi cuarto



desayuno



almuerzo



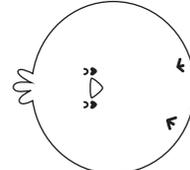
comida



onces



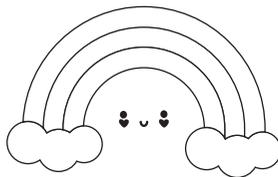
merienda



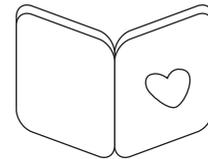
dormir



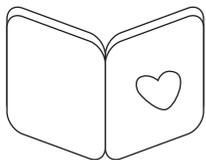
bañarme
y alistarme



jugar



trabajo
de colegio



trabajo
de colegio



jugar



tiempo de
familia