



RITUALES

DESPERTAR



1 Abrir cortinas

2 Palmadas en la espalda “es hora de despertar”

3 Canción alegre

4 Realiza contacto visual “buenos días”

5 Quitar chupones manta de dormir

6 Escoger ropa o permite que escoja

7 Cambio de ropa y pañal. Involucra dependiendo de su edad.

8 Ejercicios de estiramiento.

9 Explicar la agenda del día

10 Inicia con las actividades

[da click aquí para un video de rutina de despertar](#)

DORMIR



NO pantallas, por lo menos, 2 horas antes.

1 Cena

2 Baño

3 Vestirse

4 Lavar los dientes

5 Leer un cuento

6 Cerrar las cortinas

7 Despedirse de sus juguetes

8 Prender ruido blanco (si usa)

9 Cantar una canción

10 Acostarlo y decir “buenas noches”

[da click aquí para un video de rutina de dormir](#)