

Antes de dormir

Siempre en el mismo orden, y el último paso siempre igual

Nombre _____ Fecha _____

El orden se decide una vez y entre todos, con calma, no a las nueve de la noche.

☐ Recoger lo que está por el suelo

☐ Preparar la ropa de mañana

☐ La cena

☐ El baño

☐ Los dientes

☐ El pijama

☐ El cuento

☐ _____

☐ _____

Nada de pantallas después del baño: es lo que más cuesta y lo que más se nota.