

¡NUESTRA RUTINA MAÑANERA!

¡Una rutina mañanera ayuda a la familia a comenzar el día bien! Cada mañana, motive a su hijo/hija a practicar estos hábitos saludables. Reciclen las insignias diariamente para que sus hijos puedan ganarlas nuevamente a medida que aprenden nuevos comportamientos.

- 1) Díganle "¡buenos días!" a alguien.
- 2) Vayan al baño.
- 3) Lávense la cara.
- 4) Cepíllense los dientes.
- 5) Recojan la cama.
- 6) Coman un desayuno saludable.
- 7) Vístanse.



Colorea las insignias, luego recórtalas alrededor de las líneas punteadas.

Hable con su hijo/hija sobre las 7 cosas que ellos pueden hacer cada mañana para ganar insignias.

Estas pueden ser hechas en orden.

