

Mi lista de verificación de rutina antes de dormir

¡Haga que la rutina antes de dormir de su hijo sea divertida! Utilice todas las noches esta lista de verificación y anime a su hijo a marcar la casilla cuando complete cada actividad. Al final de la semana dele una recompensa simple como su alimento favorito, tiempo de pantalla adicional o permítale elegir un juguete pequeño en la tienda.

Toma un baño.



Ponte pijamas.

Cepíllate los dientes.



Ve al baño.

Lee un libro.

Apaga la luz.

Ten dulces sueños.



ON OUR SLEEVES[®]

The Movement for Children's Mental Health

 BayCare **KiDS**