



# MI RUTINA DIARIA.

ESCRIBE EL HORARIO EN QUE REALIZAS CADA ACTIVIDAD.

ME LEVANTO RÁPIDAMENTE.



DESCANSO Y /O JUEGO



DESAYUNO.



COMPARTO TIEMPO CON MI FAMILIA.



CONECTO A MIS CLASES.



COMO ALGO Y ME DUERMO.

ALMUERZO



RECUERDA SIEMPRE TOMAR UN DESCANSO.





# ¿Por qué es importante seguir una rutina con los niños@s?

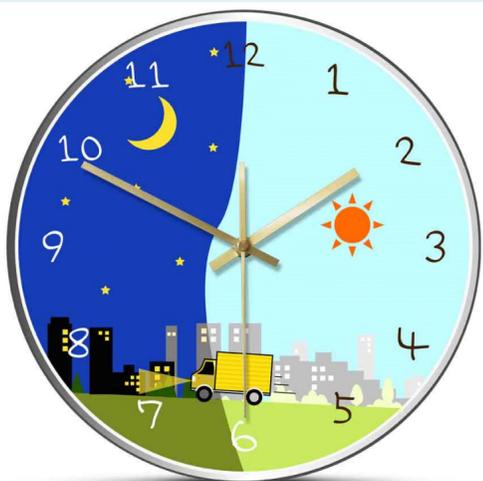
**Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y confiados.**



**Una rutina es fundamental para la vida familiar y escolar.**

**Ayuda a aprender normas y límites.**

**Un estilo de vida organizado le servirá para su vida adulta**



**Cuando estableces rutinas para tus hijos también estás estableciendo límites, y eso también los ayuda a crecer emocionalmente sanos.**