

Lista de la mañana



Nombre _____

Tarea	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
 Levantarse	☐	☐	☐	☐	☐
 Lavarse la cara	☐	☐	☐	☐	☐
 Vestirse	☐	☐	☐	☐	☐
 Desayunar	☐	☐	☐	☐	☐
 Lavarse los dientes	☐	☐	☐	☐	☐
 Preparar la mochila	☐	☐	☐	☐	☐
 Ponerse los zapatos	☐	☐	☐	☐	☐

Cómo usarla bien Haced las cosas cada día en el mismo orden y dejad la mochila y la ropa en el mismo sitio la noche anterior. Cuando termine todo, elógialo enseguida y de forma concreta («¡Has preparado la mochila tú solo!»).

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) · Academia Estadounidense de Pediatría (AAP)