









# SUEÑO DE CALIDAD PARA TUS PEQUEÑOS

En este material se plantea una rutina semanal ideal para tus niños antes de dormir; la cual incluye actividades que harán que tu pequeño aprenda sobre hábitos saludables que mejorarán la calidad de su sueño.

## INSTRUCCIONES

Coloca una cruz, tache o palomita en cada una de las casillas al finalizar la tarea, así hasta llenar toda la tabla a lo largo de la semana.

								
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

