

# 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**<sup>®</sup>

The Movement for Children's Mental Health

Wolfson  
Children's Hospital