



Mañanas en calma

Un regalo para tu familia 🎁

Rutina de mañana + Semáforo de las emociones

Cómo usarlo:

1. Imprime la rutina y pégala en la nevera o en la puerta de su cuarto.
2. Cada mañana, que marque con una pegatina o una 🌟 cada tarea terminada.
3. Imprime el semáforo y úsalo cuando llegue un enfado: para, piensa y actúa.

Material de apoyo para la familia. No sustituye la valoración ni el tratamiento de un profesional.



Mi rutina de mañana

Pon una pegatina o dibuja una ★ cada vez que termines una tarea

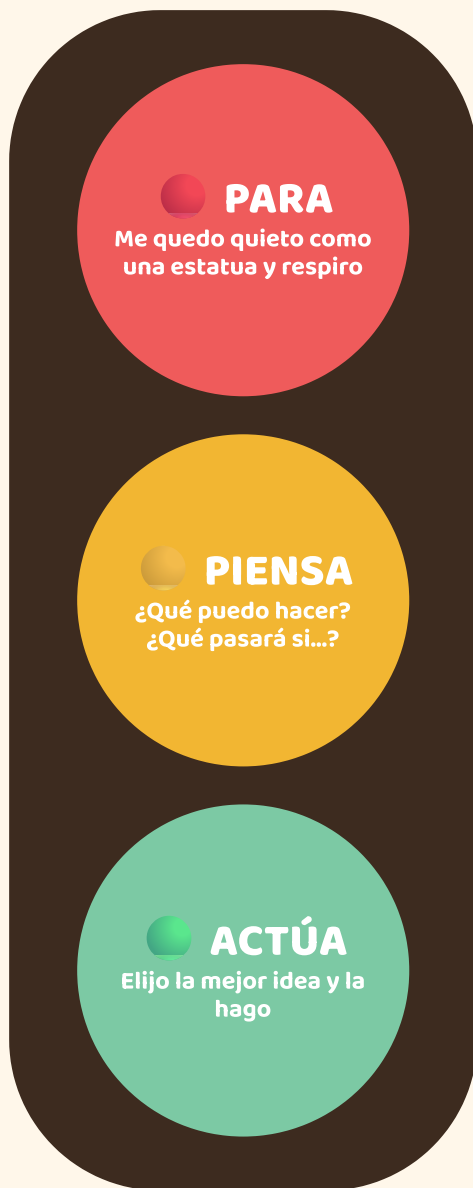
Me llamo: _____

 Tarea	L	M	X	J	V	S	D
 Levantarme							
 Ir al baño							
 Vestirme							
 Desayunar							
 Lavarme los dientes							
 Zapatos y abrigo							
 Coger la mochila							
 ¡Rutina completa!							



Para, piensa, actúa

Cuando me enfado o quiero hacer algo YA, uso el semáforo



💡 Ideas para la luz amarilla

 **Pedir ayuda**

 **Alejarme un momento**

 **Decir cómo me siento**

 **Respirar otra vez**

 **Esperar mi turno**

 **Buscar un acuerdo**



Tres ideas que ayudan

Para que la rutina funcione de verdad

★ **Reconoce al momento.** Un «¡bien hecho!» justo al terminar vale más que un gran premio a final de mes.

🔄 **Siempre en el mismo orden.** Probad la rutina al menos dos semanas antes de cambiarla. Al principio cuesta; luego sale casi sola.

🌙 **Prepara la noche antes.** Ropa, mochila y almuerzo listos: la mañana empieza con la mitad hecha.

🧭 **Si os ha servido...** esta rutina y el semáforo forman parte de **Brújula en Calma**, un kit con una app en la que Tarzán acompaña a tu peque en sus rutinas, 30 imprimibles y una guía para padres. Tienes toda la información en **brujaencalma.store**.

¿Dudas o sugerencias? Escríbenos a brujaencalma@outlook.es