

Creado por: Amanda Casian | Revisión: Brenda U. Walker

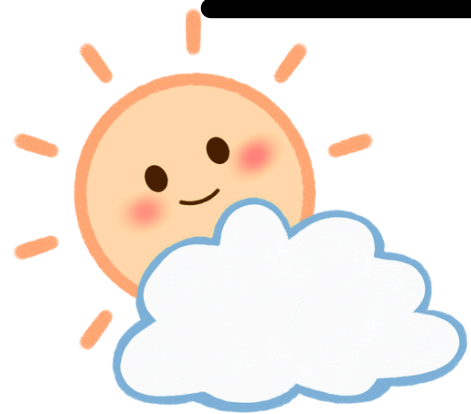
Pasito a Pasito, Día a Día

Step by Step, Day by Day

Rutinas visuales para empezar el día con calma y terminarlo en paz
(Visual routines to start the day calmly and end it peacefully)



Rutina de la mañana / Morning Routine

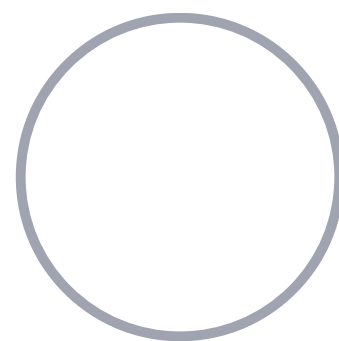
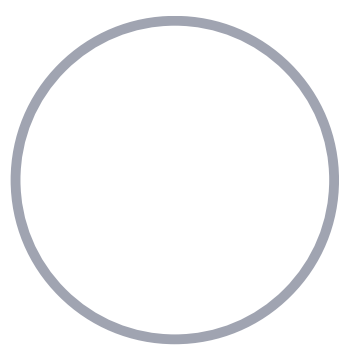


Empezamos el día con orden y sin prisas
(Let's start the day with calm and no rush)



Despertarse con calma

Wake up calmly



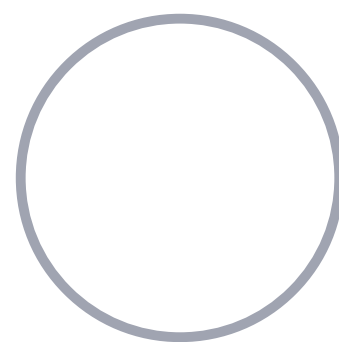
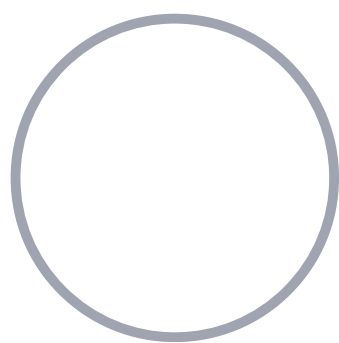
Estirarse y dar gracias

Stretch and give thanks



Ir al baño y asearse

Bathroom and freshen up



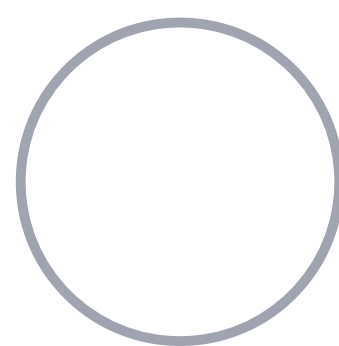
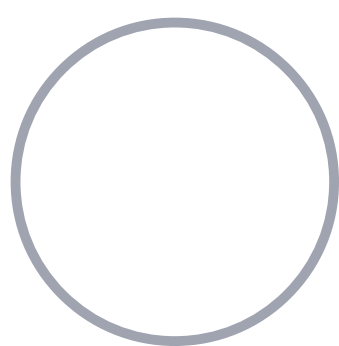
Vestirse

Get dressed



Desayunar algo rico y sencillo

Eat a simple, tasty breakfast



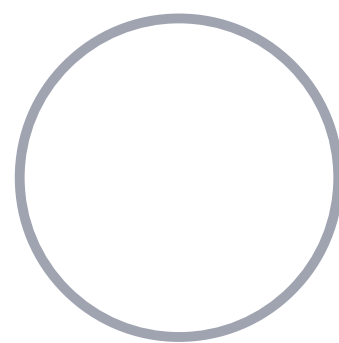
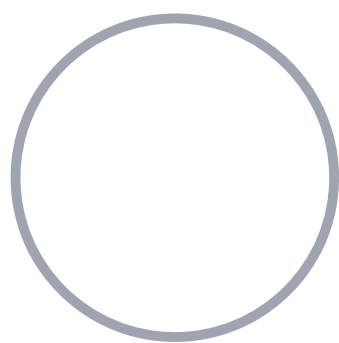
Revisar la mochila y lonchera

Check backpack and lunch



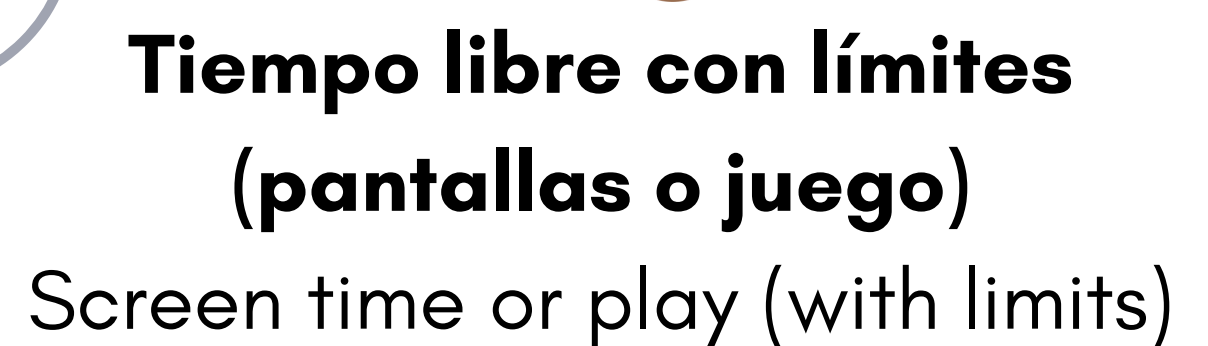
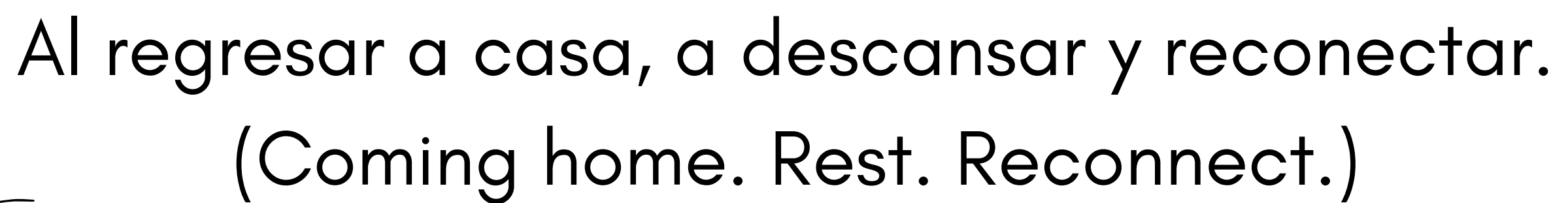
Cepillarse los dientes

Brush your teeth



¡Listos para salir!

Ready to go!

[illegible]

Rutina de la Noche / Nighttime Routine

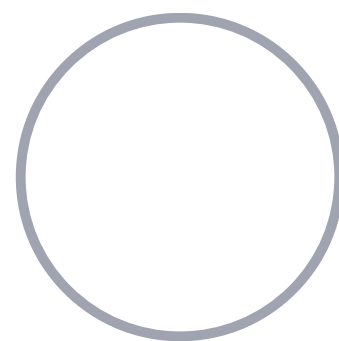
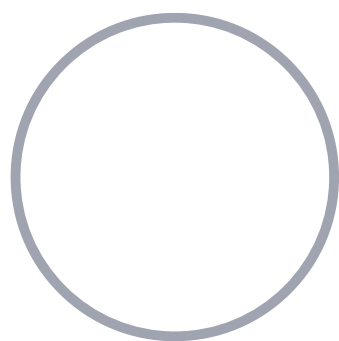


zzz Cerramos el día con cariño y calma
(We end the day with love and calm)



Cenar juntos

Dinner together



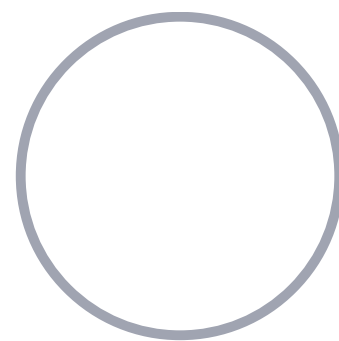
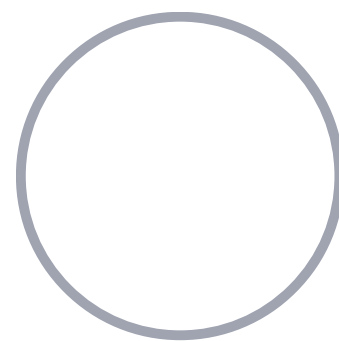
**Preparar mochila y ropa
del día siguiente**

Get tomorrow's things
ready



Bañarse y cepillarse los dientes

Shower and brush your teeth



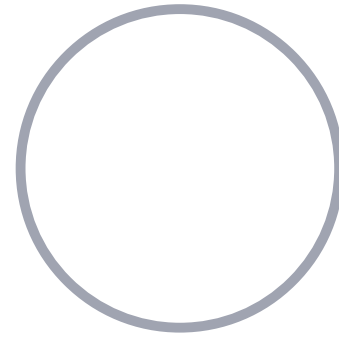
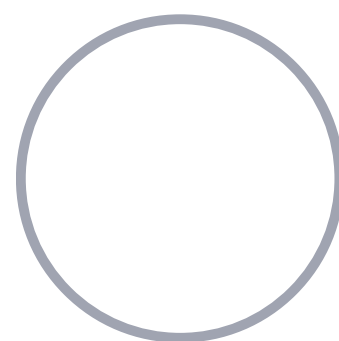
Pijamas

Pajamas



**Tiempo de calma: leer,
música, charlar**

Calm time: read, music or talk



Irse a dormir

Go to bed

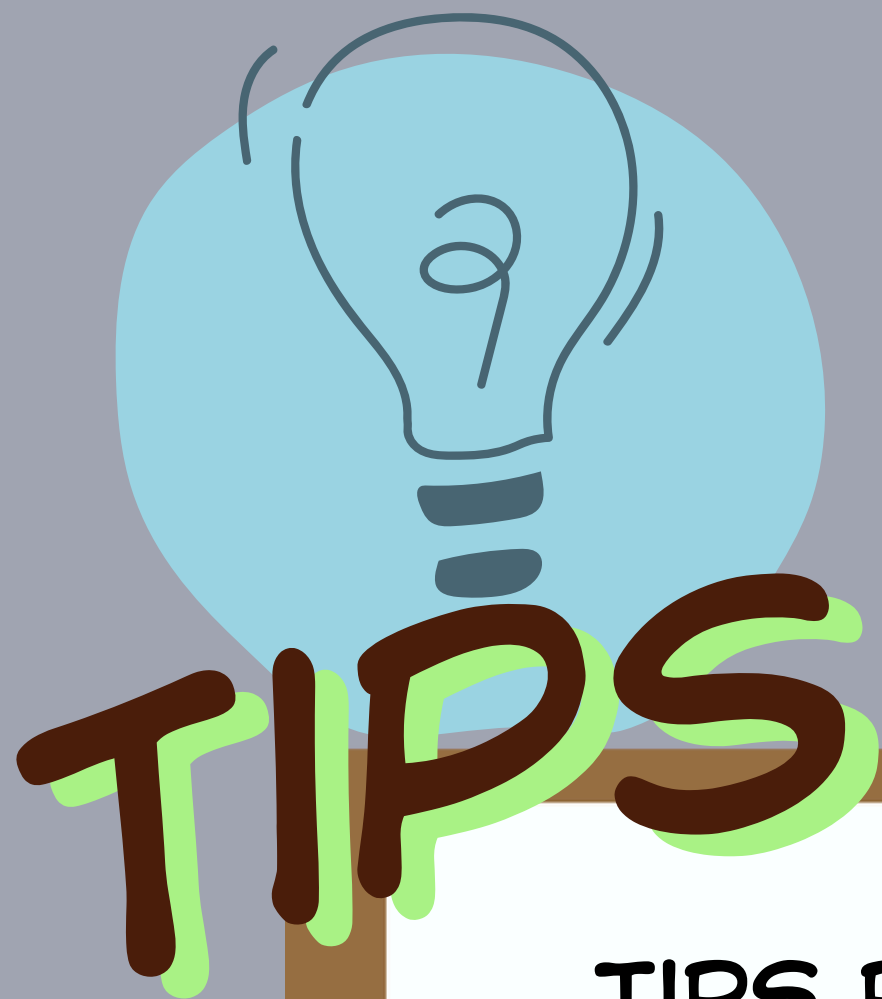
TABLA DE RECOMPENSAS

REWARD CHART

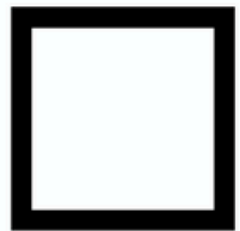
SUCCESS!
¡ÉXITO!



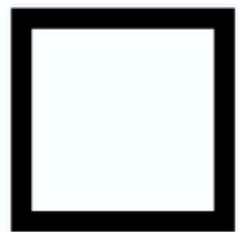
INICIO | START



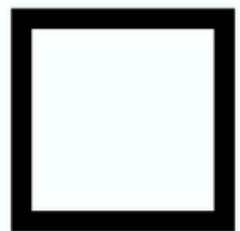
TIPS PARA USAR ESTA GUÍA VISUAL EN CASA



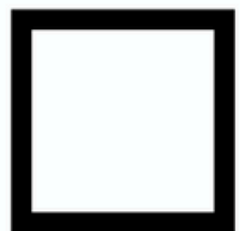
Imprímela y pégala en un lugar visible: como la cocina, el refri o la puerta. | Print it and stick it in a visible place: like the kitchen, the refrigerator, or the door.



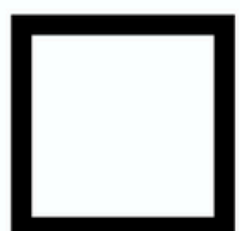
Deja que tus hijos participen decorándola con stickers o dibujos. | Let your children participate by decorating it with stickers or drawings.



Revisen juntos cada noche qué funcionó y qué pueden mejorar. | Review together each night what worked and what you can improve.



Ajusten la rutina según la edad y ritmo familiar. | Adjust your routine according to your age and family rhythm.



Usa la tabla de recompensas cada día. Al final de la semana, celebra con algo simple pero especial. | Use the reward chart every day. At the end of the week, celebrate with something simple but special.

RECUERDE: NO BUSCAMOS PERFECCIÓN, BUSCAMOS CONEXIÓN.

¡REFLEXIONA Y CREA TU PROPIO RITUAL FAMILIAR! REFLECT AND CREATE YOUR OWN FAMILY RITUAL!



NAME :

DATE :

Actividad final para madres, padres y cuidadores

(Para hacer de forma individual o en grupo, después de escuchar el podcast y usar la guía visual)
(Reflect and create your own family ritual – A final activity for parents and caregivers)

¿Qué descubrí sobre nuestra rutina familiar? | What did I discover about our family routine?

Marca las frases con las que más te identificas | Check the boxes that describe your experience

☐

Me di cuenta de que las mañanas pueden ser más tranquilas si me preparo antes.
(I realized mornings can be calmer if I prepare the night before.)

☐

Quiero dejar de usar gritos y probar recordatorios amables.
(I want to stop yelling and try kind reminders instead.)

☐

Noté que cuando yo estoy en calma, mis hijos también lo están.
(I noticed that when I'm calm, my kids are calm too.)

☐

Me gustó la idea de un “ritual de bienvenida” por las tardes.
(I liked the idea of an afternoon “emotional welcome” ritual.)

☐

Me sentí acompañado(a) al escuchar el podcast y ver que no estoy solo(a).
(I felt supported listening to the podcast and realizing I'm not alone.)



3 preguntas para reflexionar y motivarte a seguir con la rutina

3 questions to help you reflect and stay motivated

1. ¿Qué pequeño cambio puedo hacer esta semana para mejorar nuestras mañanas?

What small change can I make this week to improve our mornings?)

(Ejemplo: dejar la ropa lista por la noche, poner una canción suave para despertar) | (Example: lay out clothes the night before, play soft music to wake up)



2. ¿Qué momento del día podría ser ideal para reconectar emocionalmente con mis hijos?

What time of day could be ideal to reconnect emotionally with my kids?

(Ejemplo: al llegar a casa, durante la cena o al leer juntos antes de dormir) | (Example: after arriving home, during dinner, or reading together at bedtime)

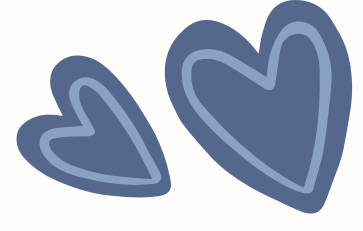


3. ¿Cómo me quiero sentir al final del día? ¿Qué necesito cambiar para lograrlo?

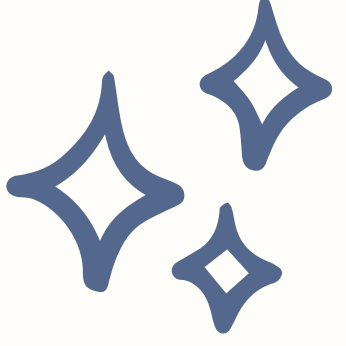
How do I want to feel at the end of the day? What can I change to feel that way?

(Ejemplo: sentirme en paz → evitar gritar, apagar pantallas 30 min antes de dormir)
(Example: feel at peace → avoid yelling, turn off screens 30 min before bedtime)



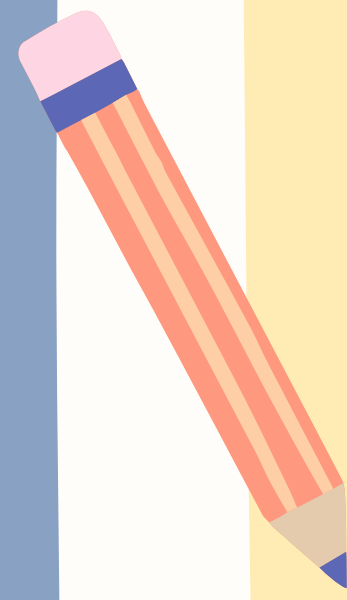


HORARIO SEMANAL

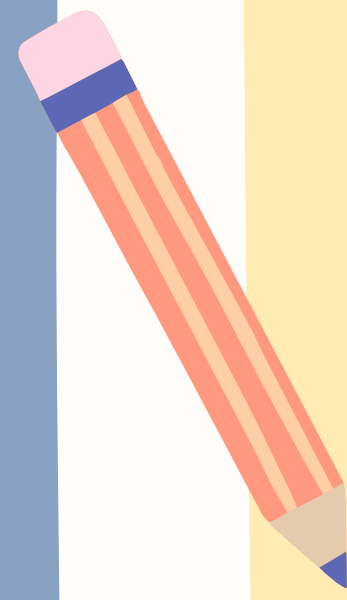


WEEKLY SCHEDULE

LUNES | MONDAY



MARTES | TUESDAY



MIÉRCOLES | WEDNESDAY



JUEVES | THURSDAY

VIERNES | FRIDAY



SÁBADO | SATURDAY



DOMINGO | SUNDAY

NOTAS | NOTES

