

Mi Checklist Divertida

RUTINAS DIARIAS + MINI JUEGOS
PARA NIÑOS Y NIÑAS (4-10 AÑOS)



Al despertar

L M M J V

Hacer la cama

Cepillarme los dientes

Poner la ropa sucia en el cesto.

Bañarme

Vestirme

Arreglar la cama

Desayunar



En la tarde

L M M J V

Lectura (15-20 min)

Juego creativo / aire libre

Recoger juguetes y materiales



Alanocheecer

L M M J V

Poner los platos sucios en el fregador

Guardar juguetes y materiales

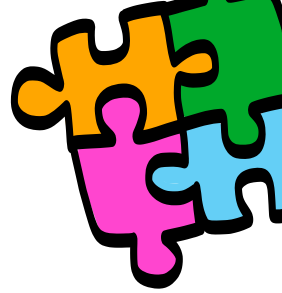
Cepillarme los dientes

Poner la ropa sucia en el cesto

Bañarme

Ponerme la pijama

Oración antes de dormir



JUEGOS

8 JUEGOS / RETOS PARA USAR CON CHECKLIST

Reto del reloj tranquilo

Completa la rutina antes de que termine una canción.
(Sin prisa, solo enfocados)

Sticker por hábito

Cada tarea completada se marca con un sticker o dibujo

Al final del día: “¡Lo logré!”

Cada tarea completada se marca con un sticker o dibujo.
Al final del día: “¡Lo logré!”

Bingo de hábitos

Cada actividad es un cuadrito.
Completa una línea = gran felicitación.

Orden ninja

Recoge juguetes y ordena sin hacer ruido.
¡Modo ninja activado!

Carrera de emojis

Dibuja un emoji por cada tarea cumplida.
Cuenta cuántos lograste hoy.

Reto “yo puedo solo/a”

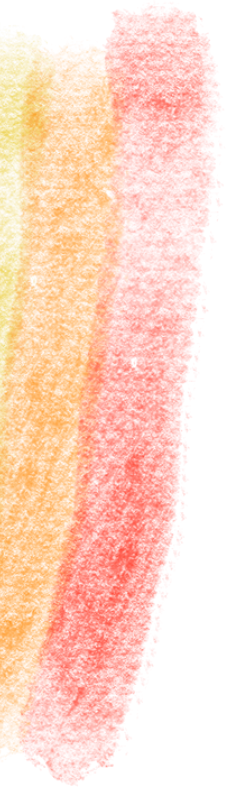
Completa una tarea sin ayuda.
Celebra el esfuerzo, no la perfección.

Reto del orgullo personal

Al terminar la checklist, decir en voz alta:
“Estoy orgulloso/a de mí”

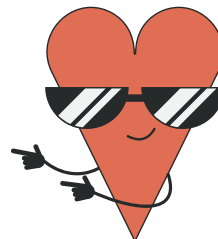
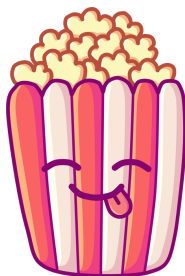
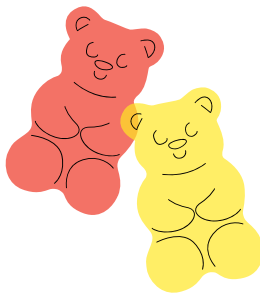
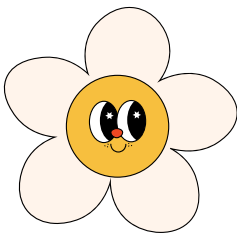
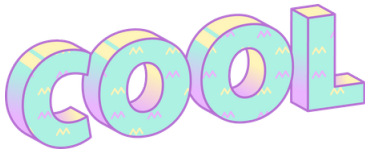
Reto de gratitud

Antes de dormir agradecer por 3 cosas del día.



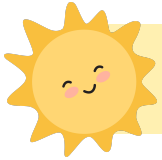
STICKERS

Imprime y corta estos stickers para usar con los juegos y
pegar en la pagina de checklist



Nombre:

CHECKLIST SEMANAL DE TAREAS PERSONALES PARA NIÑOS Y NIÑAS



Al despertar

L M M J V

Hacer la cama

Cepillarse los dientes

Poner la ropa sucia en el cesto.

Bañarse.

Vestirse

Ordenar recamara

Desayunar



Antes de Acostarse

L M M J V

Cenar

Poner los platos sucios en el fregador

Tiempo de juego antes de dormir

Guardar juguetes.

Cepillarse los dientes

Poner la ropa sucia en el cesto

Bañarse

Ponerse pijamas

Dejar a mano la ropa del dia siguiente

Leer en la cama y hora de dormir