ECHO AUTISM COMMUNITIES

1. ¡ES HORA DE PREPARARSE PARA IR A LA CAMA!





2. COMIENZA TU RUTINA PARA IR A DORMIR. PUEDES:


Bañarte


Comer algo


Cepillarte los dientes

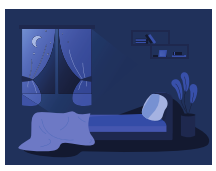

Ir al baño

3. PONTE EL PIJAMA





4. ANTES DE ACOSTARTE, ASEGÚRATE DE QUE TU HABITACIÓN ESTÉ:


Oscura


Tranquila


Fresca

5. RELÁJATE CON ACTIVIDADES TRANQUILAS, COMO:


Escuchar música


Leer


Dibujar


Jugar un juego tranquilo





6. CIERRA LOS OJOS Y DUERME.



¡Dulces sueños!