Consejos para cuidarme



|  |
| --- |
| Mi rutina por la mañana |
| Horas de Comida  Desayuno  Almuerzo  Cena  Aperitivos  Otros consejos para mi cuidado |
| Tareas/ Rutina para prepararse para ir a la escuela |
| Rutinas durante el uso del cuarto de baño/ la ducha |
| Rutina a la hora de dormir |
| Medicamentos/Suplementos |
| Cuando me molesto, me puedes ayudar a calmarme de esta forma: |