



Rutina de la Mañana



DESPERTARSE

IR AL BAÑO

DESAYUNO

CEPILLARSE
LOS DIENTES

VESTIRSE

JUGAR

ALMORZAR

Una 
MAMÁ SIN FILTRO
& SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS

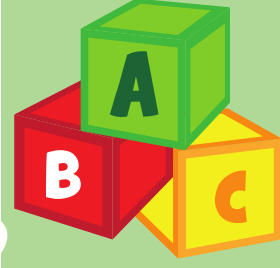


@silvia_miranda17





Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA



Rutina de la Tarde



CEPILLARSE
LOS DIENTES



TIEMPO LIBRE



SIESTA DE
LA TARDE



COMER UNA
MERIENDA



ACTIVIDAD AL
AIRE LIBRE



JUGAR



TIEMPO CON
MAMÁ

Una
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



AMMAI
COMUNIDAD DE MAMAS



@silvia_miranda17





Rutina de la Noche



BAÑARSE

CENAR

CEPILLARSE
LOS DIENTES

PONERSE EL
PIJAMA

TIEMPO CON
LA FAMILIA

CUENTO PARA
DORMIR

DORMIR



@silvia_miranda17

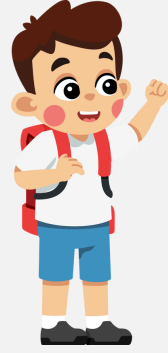




Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA



Rutina Escolar



ORGANIZAR
LA MOCHILA

PREPARAR LA
LONCHERA

VESTIR EL
UNIFORME

ARREGLAR
EL PELO

IR A LA
ESCUELA

HACER TAREA

ESTUDIAR

Una 
MAMÁ SIN FILTRO
SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



AMMAI
COMUNIDAD DE MAMÁS

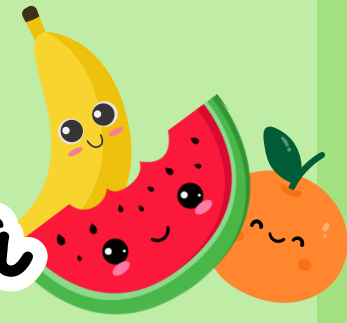


@silvia_miranda17





Rutina Alimentaria



VERDURAS

LEGUMBRES

FRUTAS

GRANOS

PROTEÍNAS

COMIDA
ESPECIAL DE
MAMÁ

BEBER AGUA



Una 
MAMÁ SIN FILTRO
by SILVIA MIRANDA

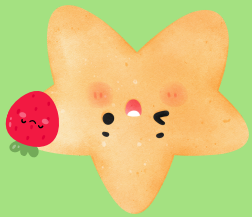
NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



AMMAI
COMUNIDAD DE MAMAS



@silvia_miranda17



Rutina Religiosa



ORAR

IR A LA
IGLESIA

LEER LA
BIBLIA

PEDIR
PROTECCIÓN

AGRADECER POR
LA COMIDA

AGRADECER
POR EL DÍA

ORACIÓN ANTES
DE DORMIR

Una 
MAMÁ SIN FILTRO
SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



AMMAI
COMUNIDAD DE MAMÁS



@silvia_miranda17





Rutina de la Mascota



ALIMENTAR A
LA MASCOTA

DAR AGUA

ACARICIAR A
LA MASCOTA

LIMPIAR EL
PIS/CACA

JUGAR CON
LA MASCOTA

PASEAR CON
LA MASCOTA

ALIMENTAR A
LA MASCOTA

Una 
MAMÁ SIN FILTRO
& SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



AMMAI
COMUNIDAD DE MAMÁS



@silvia_miranda17





Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA

Tareas del Hogar



HACER LA
CAMA

PONER LA
MESA

BARRER

QUITAR EL
POLVO

REGAR LAS
PLANTAS

AYUDAR CON
LOS PLATOS

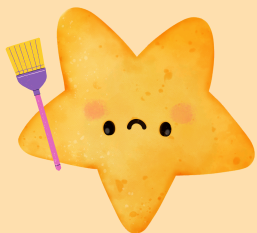
GUARDAR LOS
JUGUETES

Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



@silvia_miranda17





Mis Comportamientos



EN ESTA CASA
NO
MENTIMOS



EN ESTA
CASA NO
GRITAMOS



EN ESTA
CASA NO SE
HACEN
BERRINCHES



EN ESTA CASA
NO PELEAMOS



EN ESTA CASA
NO SOMOS
MAL
EDUCADOS



EN ESTA CASA
NO SE FALTA
AL RESPETO



EN ESTA CASA
NO SE
DESOBEDECE



Una *Una*
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



AMMAI
COMUNIDAD DE MAMAS



@silvia_miranda17





Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA



Mis Compromisos



DENTISTA



VACUNA



TERAPIA



PSICÓLOGO



PEDIATRA



FONOAUDIÓLOGO



OFTALMÓLOGO

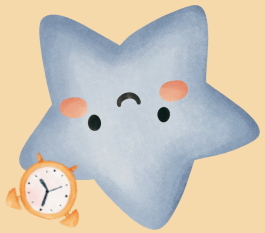


Una 
MAMÁ SIN FILTRO
& SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS



@silvia_miranda17





Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA

Actividades Extras



BICICLETA

TENIS

BASQUET
BALL

KARATE

NATACIÓN

CLASES DE
INGLES

CLASES DE
MÚSICA

Una 
MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA

NO EXISTEN PAPÁS
MALOS, SOLO ESTAMOS
MAL INFORMADOS

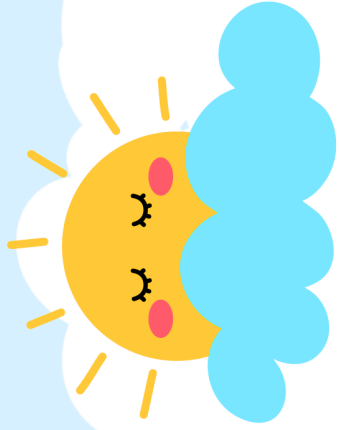


AMMAI
COMUNIDAD DE MAMAS

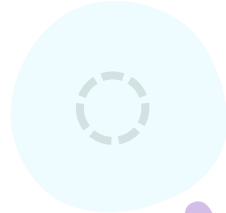
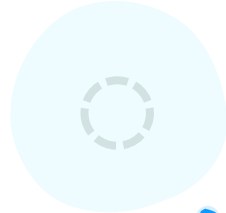


@silvia_miranda17



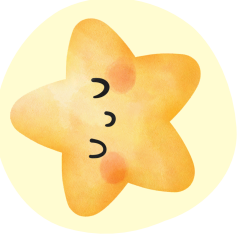
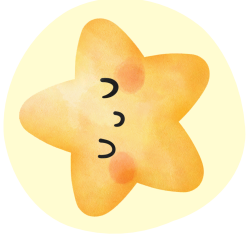
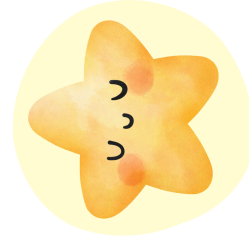
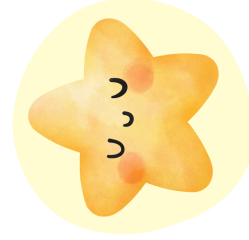


MIS RECOMPENSAS



¡LO LOGRASTE,
FELICIDADES!

RECOMPENSA:



INSTRUCCIONES ♥

1. Recorta el panel de recompensas según se indica, incluyendo las estrellitas y el cofre.
2. Coloca velcros adhesivos según las áreas designadas en los paneles.
3. Cada día, otorga a tu hijo una estrellita si ha completado las actividades principales con éxito, y al final, el cofre.



@silvia_miranda17

Una MAMÁ SIN FILTRO
By SILVIA MIRANDA