MY HEALTHY HABITS WEEK

I PRACTICE HEALTHY HABITS EVERY DAY.
CHECK OFF EACH ACTIVITY AS YOU DO IT.

LIONHEART
DEVELOPING COURAGEOUS RESPONDERS

Activity	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning: Brush Teeth (Toothbrush + Toothpaste)							
Morning: Wash Hair with Shampoo (Somedays)							
Morning: Clean face & hands (wipe or wash)							
Daytime: Use a tissue (blow, fold, throw away, wash hands)							
Evening: Brush teeth (toothbrush + toothpaste)							
Evening: Floss (if I use floss)							
Evening: Clean hands or face if sticky or dirty							





HEALTHY HABITS LOOK DIFFERENT FOR EVERY FAMILY. THIS CHECKLIST SUPPORTS LEARNING, PRACTICE, AND INDEPENDENCE AT EACH CHILD'S OWN PACE.

MI SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES

PRACTICO HÁBITOS SALUDABLES TODOS LOS DÍAS.
MARCA CADA ACTIVIDAD CUANDO LA HAGAS.

LIONHEART
DEVELOPING COURAGEOUS RESPONDERS

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana: Cepillar los dientes (cepillo + pasta dental)							
Mañana: Lavar el cabello con champú (algunos días)							
Mañana: Limpiar la cara y las manos (con toallita o agua)							
Durante el día: Usar un pañuelo desechable (sonarse, doblar, tirar a la basura, lavarse las manos)							
Noche: Cepillar los dientes (cepillo + pasta dental)							
Noche: Usar hilo dental (si lo usa)							
En cualquier momento: Limpiar las manos o la cara si están pegajosas o sucias							





LOS HÁBITOS SALUDABLES SE VEN DIFERENTES EN CADA FAMILIA. ESTA LISTA APOYA EL APRENDIZAJE, LA PRÁCTICA Y LA INDEPENDENCIA AL RITMO DE CADA NIÑO O NIÑA.