My Home Routine & Chore Chart

Mi tabla de rutinas y tareas del hogar

Morning, after-school and bedtime routines, a weekly chore chart and a star reward tracker for children ages 3 to 10.

Rutinas de la mañana, de después de la escuela y de la noche, una tabla semanal de tareas y un registro de estrellas para niños de 3 a 10 años.

MORNING
La mañana

AFTER SCHOOL
Después de la escuela

BEDTIME
La hora de dormir

Print it, put it on the fridge, and check one box a day.

Imprímela, ponla en la nevera y marca un cuadro cada día.

English first, with Spanish support on every page.
Inglés primero, con apoyo en español en cada página.

MKLDesignsShop

How to Use This Chart

Cómo usar esta tabla

1. Print the pages you need.

Print on US Letter paper (8.5 x 11 in) at 100%.

Imprime las páginas en papel carta (8.5 x 11 pulg.) al 100%.

2. Put the chart on the fridge.

Place it where your child can see it every day.

Pon la tabla en la nevera, donde tu hijo o hija la vea cada día.

3. Read it together the first night.

Say each step out loud, in English and in Spanish.

Léanla juntos la primera noche, en inglés y en español.

4. Check one box each day.

One small check a day builds the habit.

Marca un cuadro cada día: un pasito diario crea el hábito.

5. Count the stars on Sunday.

Use the Star Reward Tracker on page 7 and celebrate the week.

Cuenten las estrellas el domingo y celebren la semana (página 7).

6. Reuse it every week.

Print fresh copies, or slip the page into a clear sheet

Úsala cada semana: imprime copias nuevas o usa una funda

protector and mark it with a dry-erase marker.

transparente y un marcador de borrado en seco.

★ **Keep it positive: praise the effort, not only the result.**

Que todo sea positivo: celebra el esfuerzo, no solo el resultado.

Morning Routine

Rutina de la mañana

Child's name / Nombre del niño o la niña: _____

Check one box for each day: Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun / Marca un cuadro por cada día: lun. mar. mié. jue. vie. sáb. dom.

	M	T	W	T	F	S	S
Wake up with a smile Despertarse con una sonrisa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Make my bed Tender mi cama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Use the bathroom and wash my hands Ir al baño y lavarme las manos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brush my teeth Cepillarme los dientes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Get dressed by myself Vestirme solo o sola	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eat a good breakfast Desayunar bien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pack my backpack Preparar mi mochila	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Shoes on and ready to go! ¡Zapatos puestos y listo para salir!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ **Family tip: Start the night before: lay out clothes and the backpack.**
Consejo para la familia: Empieza la noche anterior: deja la ropa y la mochila listas.

After-School Routine

Rutina de después de la escuela

Child's name / Nombre del niño o la niña: _____

Check one box for each day: Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun / Marca un cuadro por cada día: lun. mar. mié. jue. vie. sáb. dom.

	M	T	W	T	F	S	S
Put my backpack in its place Poner mi mochila en su lugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wash my hands and have a snack Lavarme las manos y merendar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do my homework Hacer mi tarea	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Read for 15 minutes Leer durante 15 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tidy up my toys and books Recoger mis juguetes y mis libros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Play and move my body Jugar y mover el cuerpo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Help set the table Ayudar a poner la mesa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tell my family about my day Contar a mi familia cómo fue mi día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ **Family tip: Homework first, then play: the afternoon feels longer.**
Consejo para la familia: Primero la tarea y después a jugar: la tarde rinde más.

Bedtime Routine

Rutina de la hora de dormir

Child's name / Nombre del niño o la niña: _____

Check one box for each day: Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun / Marca un cuadro por cada día: lun. mar. mié. jue. vie. sáb. dom.

	M	T	W	T	F	S	S
Take a bath or shower Bañarme o ducharme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Put on my pajamas Ponerme la pijama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brush my teeth Cepillarme los dientes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pick tomorrow's clothes Elegir la ropa de mañana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Read or listen to a story Leer o escuchar un cuento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Say what I am thankful for Decir por qué estoy agradecido o agradecida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hugs and good night Abrazos y buenas noches	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lights out, time to rest Luces apagadas, a descansar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ **Family tip: Same order every night: the body learns it is time to sleep.**
Consejo para la familia: El mismo orden cada noche: el cuerpo aprende que es hora de dormir.