

La Rutina Nocturna en 10 Minutos y Tabla de 30 Estrellas

Horario Visual Imprimible y Tabla de Estrellas para Dormir Sin Pantallas

 **La Cuenta Atrás Nocturna en 4 Pasos**

Horario	Hito Clave	Acción
T-60 min	Atardecer Digital	Apagar televisores, tablets y móviles. Encender lámparas de noche cálidas.
T-30 min	Merienda Relajante y Lavado	Un vaso de leche tibia con un dátil o infusión suave. Lavarse las manos y la cara con agua tibia.
T-15 min	Pijama y Habitación Acogedora	Ponerse el pijama, guardar los juguetes en el cesto y ventilar la habitación (19°C).
A la cama	Cuento de Audio Qisati	Poner un cuento apacible en Darija en qisati.ma. Colocar el móvil boca abajo con el temporizador.

 **El Reto de las 30 Noches de Sueño Sereno**

¡Colorea o pega una estrella dorada cada noche que completes tu rutina sin pantallas con tu cuento Qisati!

★ 1	★ 2	★ 3	★ 4	★ 5	★ 6
★ 7	★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12
★ 13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18
★ 19	★ 20	★ 21	★ 22	★ 23	★ 24
★ 25	★ 26	★ 27	★ 28	★ 29	★ 30

 **Qisati Bedtime Audio Stories**

<https://qisati.ma> • contact@qisati.ma