

Cepillarse los dientes

Antes de cepillarme corto un trozo de seda dental y la paso por cada uno de mis dientes, luego de tirar la seda a la basura, tomo mi cepillo y lo mojo un poco con agua de la llave, al tiempo que lleno mi vaso para no desperdiciar el líquido. Cepillo con cuidado mis dientes, primero los del frente de arriba hacia abajo, y luego mis muelas de forma circular. Me enjuago la boca con un poco de agua del vaso, lavo el cepillo y luego le aplico un poco de crema para repetir el cepillado. Cuando termino uso un poco de enjuague bucal y ya está, dejo mis dientes brillantes y mi aliento fresco.

Organiza las instrucciones de acuerdo al orden en que lo hace Alan

Inicio

Fin

Cepillado circular 2

Aplico nuevamente crema

Cepillado arriba y abajo 2

Cepillado circular 1

Cepillado arriba y abajo 1

Uso enjuague bucal

Utilizo seda dental

Lleno el vaso de agua



Terminé

Tender la cama

Lo primero que hago al tender mi cama es quitar todas las cobijas. Luego extiendo la sabana con mucho cuidado para que no le quede una sola arruga. Mi cobija favorita va primero, es la más calurosa y cómoda. Despues extiendo la segunda cobija y el cobertor. Finalmente acomodo mi almohada y está todo listo.



Organiza las instrucciones de acuerdo al orden en que lo hace Alan

Inicio

Fin

Quitar las cobijas

Tender segunda cobija

Tender cobertor

Tender la sábana

Colocar almohada

Tender cobija



Terminé

Escucha con atención mi rutina de todas las mañanas, cuando hayas terminado, avanza y ayúdame a completar de forma correcta el algoritmo.

Vestirse

Es muy obvio, lo primero que uso es mi ropa interior. Luego utilizo una camisilla y sobre esta mi camiseta favorita. Busco un pantalón muy cool, pero antes me pongo unos calcetines coloridos. Solo me resta ponerme las zapatillas todo terreno y estoy listo para la acción.



Organiza las instrucciones de acuerdo al orden en que lo hace Alan

Inicio

Fin

Zapatillas

Ropa interior

Camisilla

Camiseta

Calcetines

Pantalón

