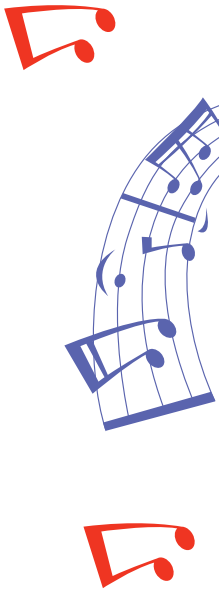


# MARS



Lundi

Mardi

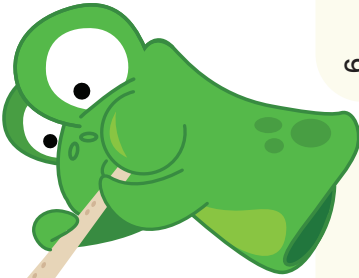
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



3

4

5

6

7

8

9

On avance l'heure!  
Changez les piles  
de vos avertisseurs  
de fumée.

10

11

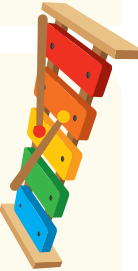
12

13

14

15

16



17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

## Dormir

### Pour aider votre enfant à bien dormir...

- **Passez un moment agréable avec votre enfant avant le coucher.** Vous pouvez, par exemple, jouer aux blocs, dessiner, lire, chanter, etc. Évitez les écrans.
- **Établissez une routine du sommeil.** Par exemple, prendre un bain, se brosser les dents, lire une histoire et se faire un câlin.
- **Si votre enfant a peur, rassurez-le :** « C'est la nuit, fais dodo mon trésor. Je suis là, tout va bien. »
- **Faites de la chambre de votre enfant un lieu apaisant.** Ce n'est pas un lieu de punition.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

